Кулинарная энциклопедия

том 25

О–П (Опресноки — Пантумака)

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 25 томе: секреты правильной панировки; как приготовить оссобуко и панакотту; рецепты десертов «Павлова» и «Пани Валевска»; какое блюдо считается символом кухни Каталонии; кто готовит торжественный ужин для церемонии вручения «Оскаров»; как пользоваться палочками для еды и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 25. О-П (Опресноки – Пантумака)
  - ○
  - ○ О
    - ■ Опресноки
    - ■ Орама
      - ■
      - ■ Орама с бараниной
    - ■ Орегано (душица)
      - ■
      - ■ Чай из орегано
      - ■ Омлет с орегано
      - ■ Свиная вырезка в беконе с орегано
    - ■ Орекьетте
      - ■
      - ■ Орекьетте с брокколи и лимонным соком
      - ■ Орекьетте с мидиями
      - ■ Орекьетте с овощами и фасолью
    - ■ Орехи
      - ■
      - ■ Творожный десерт с орехами
    - ■ Ореховый суп
    - ■ «Орешки»
    - ■ Орже
    - ■ Орзо
      - ■
      - ■ Салат с орзо, курицей и сыром фета
      - ■ Орзо с грибами и зелёным горошком
      - ■ Орзо с тунцом
    - ■ Оромо
      - ■
      - ■ Оромо с говядиной
    - ■ Орсини
    - ■ Орухо
    - ■ Орчата

- Осветление бульона
- Осветление сливочного масла
- Осетинский пирог
  -
  - Осетинский пирог с мясом (Фыдджин)
  - Осетинский пирог с черемшой и сыром (Давонджин)
  - Осетинский пирог с тыквой (Насджин)
- Осетрина
  -
  - Осетрина фаршированная
  - Осетрина на вертеле с ореховым соусом
- Оссобуко
- Отак-Отак
- Отбивание
- Отбивная
  -
  - Отбивные из свиной вырезки
- Отбивная по-милански
- Отвар
- «Отвёртка»
- Отруб
- Отруби
- Оттяжка
- Охотничьи Колбаски
  -
  - Гороховый суп с охотничьими колбасками
  - Тушёная капуста с охотничьими колбасками
  - Охотничьи колбаски с фасолью и рисом
- Оштьепок
- Оякодон

П

- Паве
  -
  - Классическое паве
  - Паве бананово-карамельное
- Павезе
- Павлова
- Паджон
- Пад тай
- Пажитник
  -
  - Запеканка из капусты и грибов с

пажитником
- Гороховые оладьи с пажитником
- Пай
  -
  - Картофель пай
  - Пай с курицей и грибами
  - Яблочный пай
- Пак, Вольфганг
- Паккери
  -
  - Паккери с овощами гриль
  - Паккери с мясом и грибами
  - Паккери с моцареллой, томатами и соусом наполи
- Пакора
  -
  - Пакора из цветной капусты
  - Пакора из баклажанов
- Пак-чой
- Палак панир
- Паланчинки
- Палатшинкен
- Палинка
- Палочки для еды
- Палочки рыбные
- Палтус
  -
  - Палтус жареный
  - Палтус, запечённый с грибами
  - Палтус с помидорами и оливками
- Пальмовая сердцевина
- Пальмовое масло
- Пальмовый сахар
- Пальмьер
- Пампушка
  -
  - Пампушки с чесноком к борщу
- Панада
- Панадель
- Панакотта (панна котта)
  -
  - Панакотта с ягодами
  - Панакотта с малиновым соусом
- Панеттоне

- «Пани Валевска»
- Панини
- Панир
  -
  - Домашний панир
- Панировка
- Панировочные сухари
- Панисса
- Панко
  -
  - Домашние панко
  - Кебабы из мяса краба в панировке панко
- Паннукакку
  -
  - Паннукакку с творогом и клубникой
- Пантумака (хлеб с помидором по-каталонски)

Кулинарная энциклопедия. Том 25. О-П (Опресноки – Пантумака)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

O

Опресноки

Лепёшки из пресного теста, аналог мацы. Опресноки стали неотъемлемой частью иудейской религиозной традиции. У евреев есть даже одноимённый праздник, во время которого нельзя употреблять иного хлеба, кроме пресных лепёшек. Начинается он на второй день Пасхи и длится 7 дней. Праздник символизирует освобождение евреев от египетского гнёта, а также чистоту еврейского народа, покинувшего Египет много веков назад.

Орама

Блюдо казахской кухни, рулет из пресного теста с разнообразной начинкой. Чаще всего для начинки выбирают мясо, но также может использоваться творог, сыр, зелень, субпродукты и пр. Готовят рулет на пару, отчего он получается нежным и сочным. Аналог орамы можно встретить в кухнях других среднеазиатских стран *(см. Оромо)*.

Орама с бараниной

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 10 мин

500 г пшеничной муки
200 мл воды
мелко нарезанный зелёный лук и сметана для подачи
соль по вкусу
Для начинки
1 кг мякоти баранины
150 г курдючного жира
4 луковицы
1 морковь
соль и перец по вкусу

Калорийность: 219 ккал

• Приготовить начинку: мясо и курдючный жир нарезать мелкими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить. Морковь очистить, натереть на тёрке. Соединить баранину, лук, морковь, курдючный жир. Посолить, поперчить по вкусу, хорошо перемешать.

• Замесить тесто: в муку добавить воду и немного соли, вымесить до однородности (при желании можно добавить 1 яйцо). Тесто должно получиться эластичным.

• Разделить тесто на 2 части, каждую раскатать в тонкий пласт. Равномерно выложить начинку и свернуть рулет.

• Уложить ораму в пароварку, готовить 40 минут.

• Достать из пароварки, нарезать на куски, полить сметаной, посыпать зелёным луком, подать к столу.

Орегано (душица)

Растение семейства Яснотковые. Внешне орегано представляет собой небольшой кустарник с разветвлёнными стеблями, на которых расположены небольшие овальные листочки и белые или розовые соцветия, состоящие из мелких цветов. Ареал произрастания душицы достаточно широк, она растёт практически повсеместно, кроме холодных северных районов. Орегано можно встретить как в Европе, преимущественно в странах Средиземноморья, так и на территории России – здесь растение чаще называют душицей.

История применения орегано в кулинарных и медицинских целях насчитывает не одно столетие. Знали о нём ещё в Древнем Египте и Древней Греции, причём ценили не только за неповторимый аромат, но и за уникальные лечебные свойства, которые обусловлены его составом. Согласно легенде, о целебных свойствах орегано люди узнали благодаря животным, которые искали и ели душицу в случае болезни.

Орегано содержит дубильные вещества, эфирные масла, тимол, карвакол, розмариновую кислоту. Есть в нём также витамины группы В, витамины С, К, А и Е, кальций, магний,

железо, натрий, фосфор, марганец, селен и цинк.

Для лекарственных целей подходят все части растения: цветы, листья и стебли. Из них готовят настои, лечебные чаи и отвары, компрессы и ванны. Орегано обладает выраженным ранозаживляющим действием, благотворно воздействует на кожу. С пищевыми отравлениями позволяют бороться входящие в его состав дубильные вещества, кроме того, растение считается мощным природным средством от паразитов. Душицу рекомендуют при головных и мышечных болях, ревматизме, радикулите, заболеваниях нервной системы. Она отлично справляется с «женскими» проблемами, способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта и оказывает лёгкое слабительное действие. Регулярное употребление отвара орегано способствует повышению иммунитета, оказывает общеукрепляющее воздействие на организм.

В кулинарии душица получила широкое распространение как популярная пряность. Для придания блюдам аромата используют цветочные почки и молодые листья. Особенно любят орегано греки и итальянцы. Его кладут в мясные и рыбные блюда, пиццу, маринады, соусы, салаты и овощные рагу. Готовят из душицы и необыкновенно ароматный чай. Чтобы пряность сохранила свой аромат, её следует добавлять в самом конце приготовления.

Как хранить

Свежее орегано можно хранить в холодильнике не более 3 дней, слегка увлажнив и поместив в плотно закрытый контейнер или полиэтиленовый пакет. Листья орегано можно также заморозить или высушить, чтобы увеличить срок его хранения. Сухую пряность следует поместить в герметичную посуду и убрать в тёмное место, хранится она до 1 года.

Чай из орегано

На 4–6 порций
Время приготовления: 30 мин

1 л воды
4 ст. л. сушёного орегано
2 веточки свежего орегано с цветками
4 ст. л. мёда

Калорийность: 29 ккал

• Довести до кипения воду в чайнике.

• В заварочный чайник положить сушёную душицу, залить кипятком, дать настояться 5 минут, не закрывая крышкой.

• Добавить мёд и свежее орегано, размешать до полного растворения мёда.

• Дать настояться 10 минут.

Омлет с орегано

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

4 яйца
50 мл молока
2–3 веточки свежего орегано
2 ст. л. растительного масла
несколько перьев зелёного лука или шнитт-лука
щепотка хлопьев перца чили (по желанию)
соль и перец по вкусу

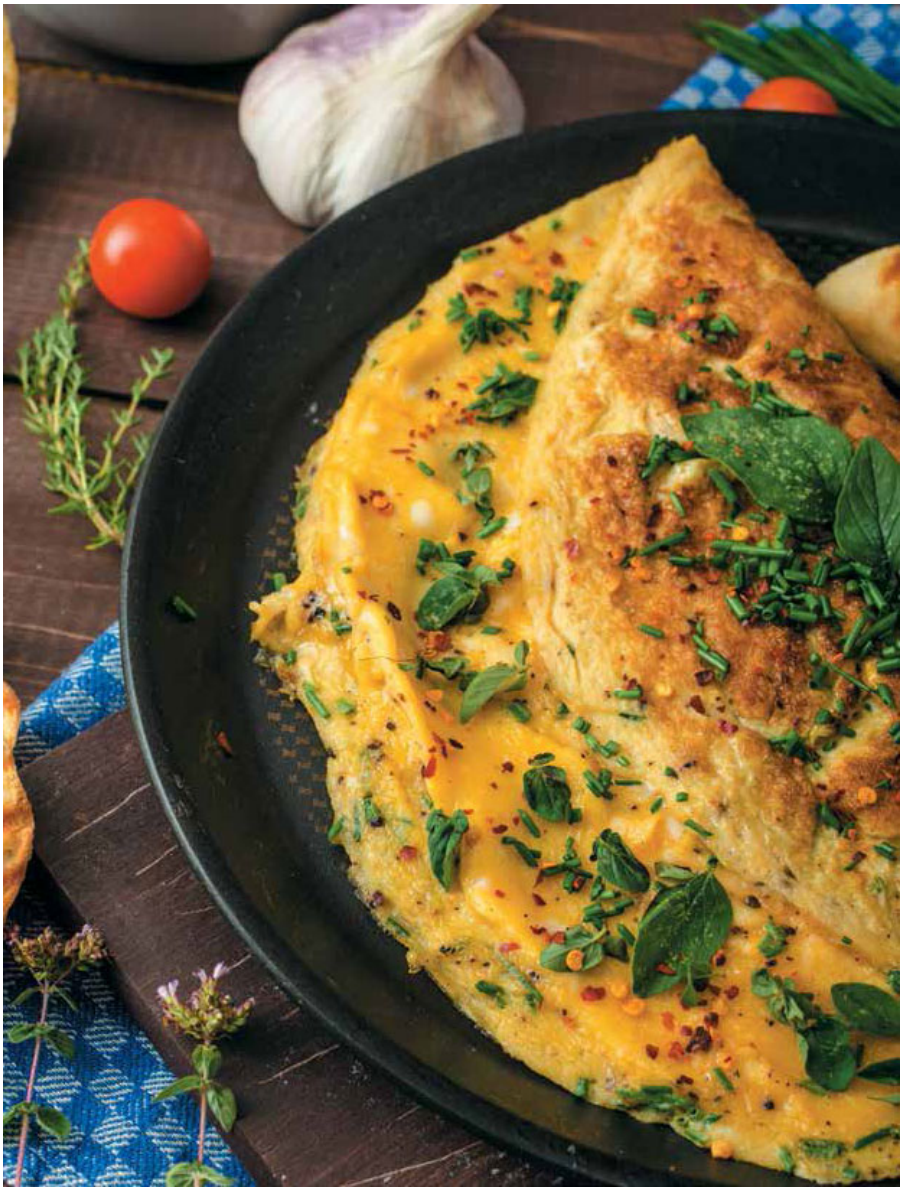
Калорийность: 190 ккал

• Яйца разбить в миску, влить молоко, слегка взболтать вилкой. Посолить, поперчить по вкусу.

• Орегано промыть, стряхнуть воду, часть листочков отложить для подачи, остальные мелко нарезать. Добавить их в яичную смесь, перемешать.

• На сковороде хорошо разогреть растительное масло, влить яичную смесь, поджарить на среднем огне под крышкой до готовности.

• Снять омлет с огня, посыпать нарезанным зелёным луком или шнитт-луком, хлопьями перца чили (по желанию), украсить орегано, подать к столу.



Свиная вырезка в беконе с орегано

На 6 порций
Время приготовления: 1,5 часа

4 зубчика чеснока
1 ст. л. сухого или свежего орегано
щепотка молотого чёрного перца

4 ст. л. оливкового масла
2 свиные вырезки по 600–700 г
1 долька лимона
12 тонких ломтиков бекона
соль по вкусу

Калорийность: 212 ккал

• Чеснок очистить, измельчить. Смешать орегано, перец, чеснок и 3 ст. ложки оливкового масла.

• С обоих кусков вырезки срезать плёнки и жир. На мякоти сделать несколько надрезов ножом по всей длине. Натереть солью, полить соком лимона.

• Обмазать вырезку смесью орегано, чеснока и растительного масла. Оставить мариноваться на 20 минут.

• В сковороде разогреть 1 ст. ложку растительного масла, обжарить мясо до румяной корочки.

• Обернуть обжаренную вырезку в бекон и уложить в форму для запекания, смазанную маслом. Поместить в разогретую до 175 ˚С духовку на 1 час.

• Достать из духовки, дать настояться 5 минут, подать к столу.

Орекьетте

Итальянская паста, имеющая форму небольших выпуклых лепёшечек. Диаметр её составляет не более 2 см, по краям имеются небольшие бортики. Название пасты в переводе означает «ушки», что объясняется её необычной формой.

Родиной орекьетте является итальянский регион Апулия. Для теста берут муку грубого помола из пшеницы твёрдых сортов, которую смешивают с обычной. Готовят пасту, отщипывая от теста небольшие кусочки и расплющивая их пальцами. В результате слой теста в центре получается намного тоньше, чем по краям.

Традиционно этот вид пасты делали вручную, но с ростом спроса на неё крупные промышленные производители стали поставлять на рынок пасту фабричного изготовления.

Орекьетте с брокколи и лимонным соком

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

50 г сливочного масла
тёртая цедра 2 лимонов
300 г брокколи
350 г пасты орекьетте
40 г пармезана
соль по вкусу

Калорийность: 118 ккал

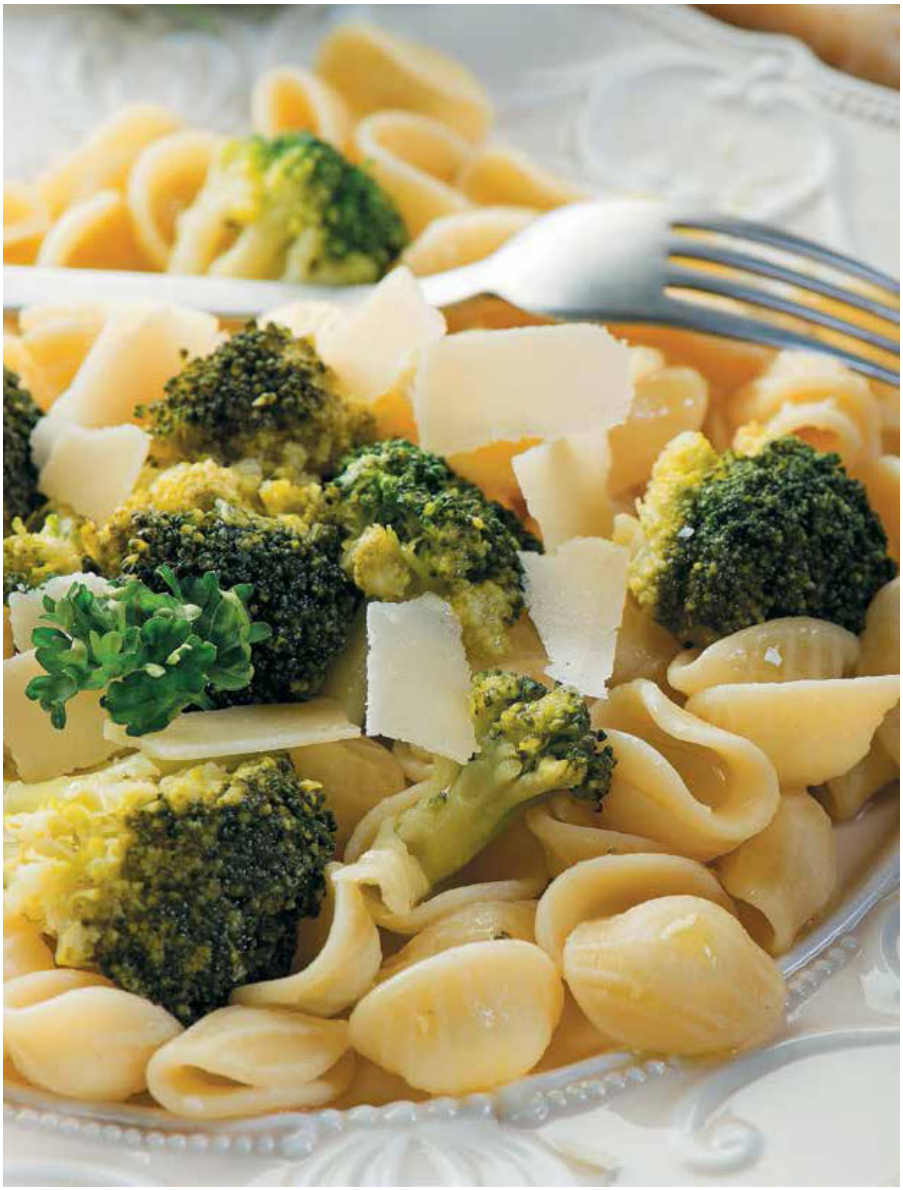
• Сливочное масло растопить в сотейнике на слабом огне, добавить цедру лимона, посолить и поперчить по вкусу.

• Брокколи разделить на соцветия, бланшировать в кипящей воде в течение 2–3 минут, откинуть в дуршлаг. Переложить брокколи в сотейник с маслом, перемешать.

• Отварить пасту согласно инструкции на упаковке, слить воду.

• Добавить пасту в сотейник с соусом и перемешать.

• Пармезан нарезать тонкими пластинками или натереть. Разложить пасту по тарелкам, посыпать сыром, подать горячей.



Орекьетте с мидиями

На 5 порций
Время приготовления: 30 мин

450 г пасты орекьетте
4 ст. л. оливкового масла
1 луковица

2 зубчика чеснока
0,5 пучка зелёного лука
800 г мидий в раковинах
40 г филе анчоусов
0,5 стакана сухого белого вина
1 стакан сливок
0,5 ст. л. смеси «итальянские травы»
60 г тёртого пармезана
соль и перец по вкусу

Калорийность: 148 ккал

• В кастрюле довести до кипения воду, добавить соль, отварить пасту до полуготовности в течение 6 минут. Слить воду, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, перемешать, накрыть крышкой, оставить в тёплом месте.

• Лук и чеснок очистить, измельчить. Зелёный лук промыть, мелко нарезать.

• Промыть мидии со щёткой. С анчоусов слить масло, разделить на крупные кусочки.

• В сковороде разогреть оставшееся оливковое масло, пассеровать лук и чеснок 3 минуты, затем добавить мидии и анчоусы, зелёный лук и вино, выпаривать 2 минуты.

• Влить сливки, перемешать, тушить ещё 2 минуты.

• Всыпать итальянскую приправу, перемешать, готовить, помешивая, ещё 2–3 минуты. В конце посолить и поперчить по вкусу.

• В сковороду добавить отваренную пасту, перемешать. Разложить по тарелкам, посыпать тёртым пармезаном и подать.

Орекьетте с овощами и фасолью

На 5 порций
Время приготовления: 1 час + замачивание

450 г пасты орекьетте
5 ст. л. оливкового масла
80 г красной фасоли

1 баклажан
0,5 крупного сладкого перца
0,5 небольшого цукини
1 луковица
1 морковь
2 зубчика чеснока
3 очищенных томата в собственном соку
зелень петрушки для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 126 ккал

• В кастрюле довести до кипения воду, добавить соль, отварить пасту до полуготовности в течение 6 минут. Слить воду, добавить 2 ст. ложки оливкового масла, перемешать, накрыть крышкой, оставить в тёплом месте.

• Предварительно замоченную фасоль отварить в подсоленной воде до готовности, около 40 минут.

• Баклажан вымыть, нарезать кубиками, выложить на салфетку, присыпать солью, оставить на 10–15 минут. Затем промокнуть бумажным полотенцем.

• Сладкий перец и цукини вымыть, нарезать такими же кубиками, как баклажан. Лук и морковь очистить, мелко нарезать. Чеснок очистить, разрезать зубчики вдоль пополам.

• На сковороде разогреть оливковое масло, обжарить чеснок, удалить его.

• Выложить в сковороду нарезанный баклажан, обжарить до светло-золотистого цвета, переложить в миску.

• В той же сковороде спассеровать морковь и лук до прозрачности последнего, добавить сладкий перец и цукини. При необходимости добавить ещё масла, перемешать. Тушить овощи 5–7 минут.

• Выложить к овощам фасоль, тушить ещё 3–4 минуты.

• Томаты размять вилкой, добавить к остальным овощам. Через несколько минут добавить баклажан, тушить 3 минуты, посолить, поперчить по вкусу.

• В готовое рагу выложить пасту, перемешать. Разложить по тарелкам, украсить зеленью, подать к столу.

Орехи

Плоды растений или кустарников, состоящие из ядра и твёрдой скорлупы. Плодоносить орехами могут растения, относящиеся как к семейству Ореховые, так и к другим семействам, например, Буковые (каштан, жёлудь), Берёзовые (фундук), Розоцветные (миндаль), Сумаховые (кешью, фисташки) и др. Арахис, который часто называют орехом, вообще относится к семейству Бобовые.

Орехи отличаются высокой калорийностью и богатым витаминно-минеральным составом. Каждый конкретный вид обладает определёнными свойствами. Например, арахис богат антиоксидантами, бразильский орех – селеном, грецкий – полиненасыщенными жирными кислотами, кедровый – веществами, способствующими повышению иммунитета. Включать в рацион орехи рекомендуется каждому, кто заботится о своём здоровье. Горсть орехов – лучший перекус в течение дня, способный заменить собой бутерброды или фастфуд.

В кулинарии орехи используют очень широко, добавляя практически во все категории блюд – от супов и салатов до десертов.

Об отдельных видах орехов – см. соответствующие статьи энциклопедии.

Творожный десерт с орехами

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + охлаждение

200 г рикотты
1 ст. л. сахарной пудры
щепотка ванилина
2 ст. л. сахара
2 ч. л. воды
120 г ассорти несолёных орехов
100 г голубики или черники
мята для украшения

Калорийность: 308 ккал

• Рикотту смешать с сахарной пудрой и ванилином, взбить миксером до кремообразной консистенции.

• Орехи слегка обжарить на сухой сковороде, переложить на

тарелку. В сковороде соединить сахар и воду, разогреть и довести до состояния золотистой карамели.

• Всыпать в сковороду орехи и обвалять их в карамели. Переложить на смазанную небольшим количеством растительного масла тарелку или противень, чтобы орехи не соприкасались друг с другом, дать остыть.

• Промыть ягоды и мяту. Выложить в тарелки творожный крем, посыпать ягодами и орешками в карамели, украсить мятой и подавать.

Ореховый суп

Популярное американское блюдо, основным ингредиентом которого являются орехи. Готовится на основе мясного бульона, отличается густой консистенцией и хорошо насыщает.

На 4–5 порций
Время приготовления: 2 часа

700 г очищенного фундука или арахиса
6 луковиц шалота
1 пучок петрушки
6 стаканов мясного бульона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 102 ккал

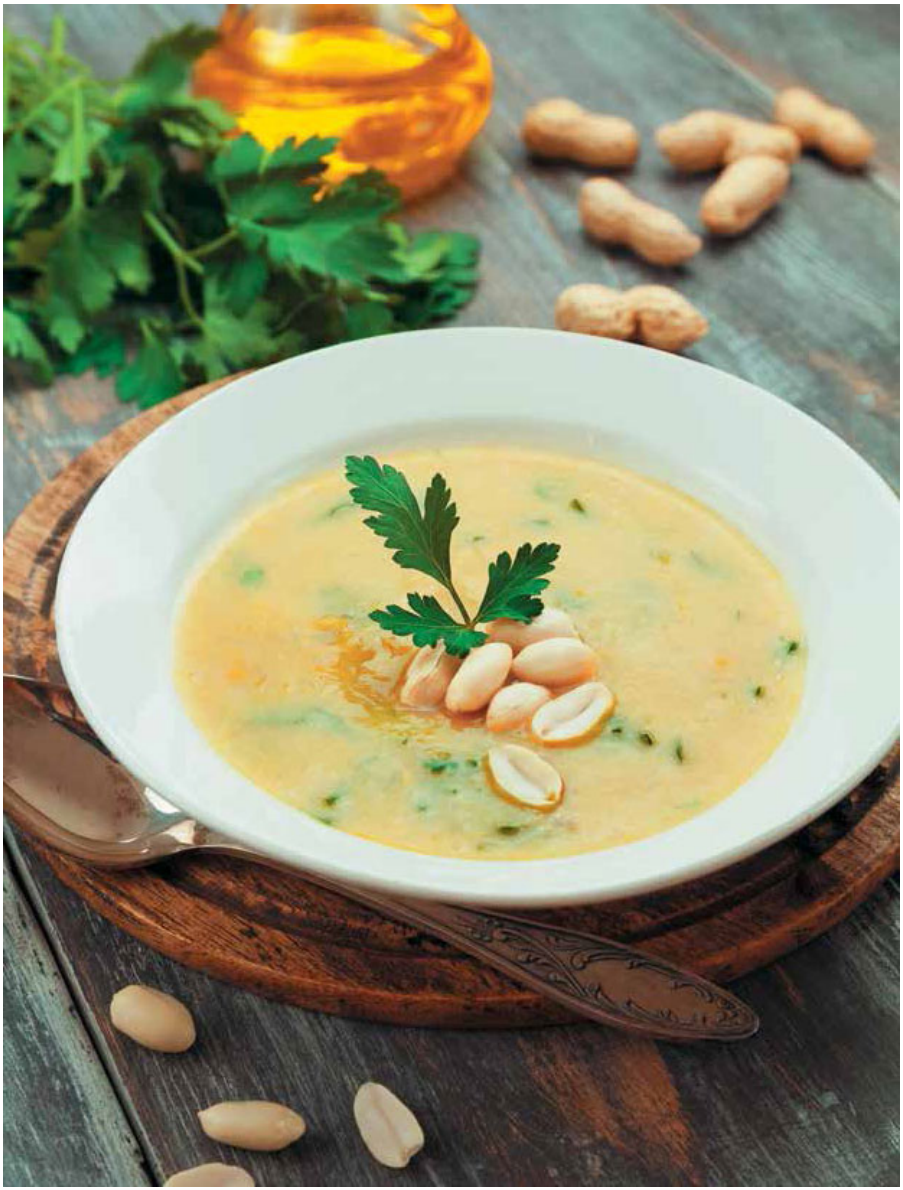
• Орехи, очищенные от кожицы, измельчить в блендере в мелкую крошку, оставив немного для подачи.

• Лук-шалот очистить, мелко нарубить. Петрушку промыть, измельчить.

• Бульон влить в кастрюлю, довести до кипения, добавить лук, молотые орехи и петрушку.

• Уменьшить огонь до слабого, варить суп 1,5 часа, периодически помешивая.

• За 15 минут до готовности добавить соль и перец по вкусу.



«Орешки»

Датское сладкое и пряное печенье, которое часто подают к традиционному горячему винному напитку на основе вина – глёггу. Сладкие орешки прекрасно сочетаются и с обычным чёрным чаем. В отличие от популярного в России печенья с одноимённым названием, в датские орешки не добавляют начинку.

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

150 г сливочного масла
0,75 стакана сахара
1 яйцо
2 стакана пшеничной муки
1 ч. л. соды
0,5 ч. л. молотой гвоздики
0,5 ч. л. молотой корицы
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
0,5 ч. л. молотого кардамона
щепотка молотого чёрного перца
2 ст. л. растительного масла

Калорийность: 359 ккал

• Сливочное масло растопить на слабом огне, добавить сахар и яйцо. Взбить до растворения сахара.

• Муку всыпать в миску, добавить соду и пряности, перемешать, влить масляно-яичную смесь, замесить тесто.

• Стол посыпать мукой, разделить тесто на несколько частей, скатать из них небольшие колбаски. Разрезать их на кусочки толщиной 0,5 см, придать форму шариков.

• Противень смазать растительным маслом, выложить на него шарики, поместить в разогретую до 180 °C духовку на 10–15 минут.

• Достать орешки из духовки, остудить, подать к столу.

Орже

Миндальный сироп, использующийся для приготовления коктейлей, например «Май-Тай» *(см. Май-Тай)*, а также для ароматизации выпечки. Полагают, что название сиропа образовано от французского слова *l'orge* – ячмень, так как в прошлом он входил в состав орже наряду с миндалём.

Орзо

Популярная во всём мире итальянская мини-паста в форме рисовых зёрнышек. Для орзо используется мука из твёрдых сортов пшеницы. Другое название этой пасты – пунталетте.

В Италии орзо очень любят и добавляют «фальшивый рис» в супы, салаты, готовят на его основе ризотто, которое получается лёгким и сытным.

Салат с орзо, курицей и сыром фета

На 3 порции
Время приготовления: 35 мин

2 филе куриной грудки
3 ст. л. растительного масла
200 г орзо
1 красная луковица
1 красный сладкий перец
5 помидоров черри
60 г сыра фета
3 веточки базилика
смесь сухих трав для салата
соль и перец по вкусу

Калорийность: 103 ккал

• Куриное филе нарезать небольшими кусочками. В сковороде разогреть растительное масло, обжарить курицу до золотистой корочки, посолить по вкусу.

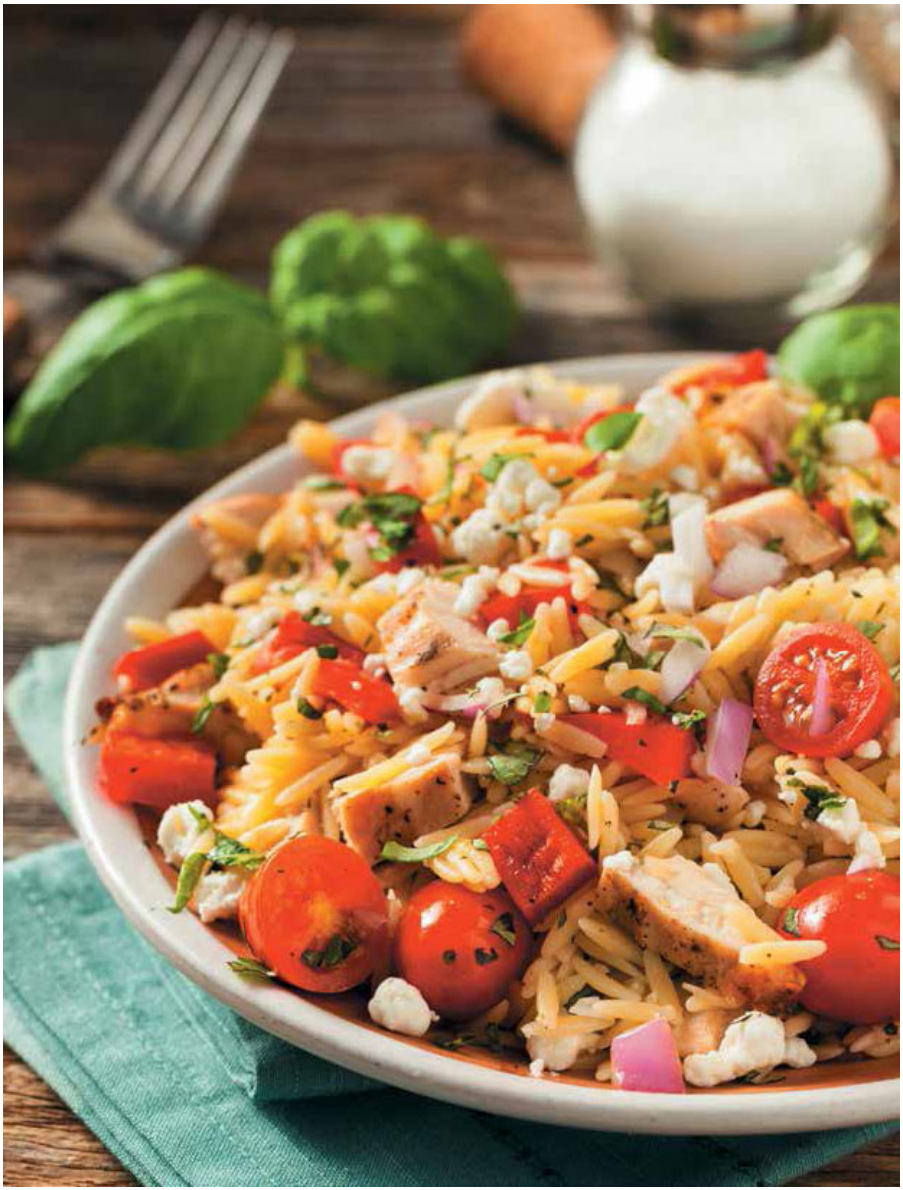
• Орзо отварить в подсоленной воде до готовности, согласно инструкции на упаковке, затем откинуть в сито, чтобы стекла вода.

• Лук очистить, мелко нарубить. Сладкий перец разрезать пополам, удалить семена, нарезать небольшими кубиками. Помидоры черри вымыть, удалить плодоножки, разрезать пополам. Фету мелко накрошить.

• В салатник выложить орзо, куриное филе, овощи, приправить солью, перцем и сухой приправой, перемешать.

• Посыпать салат фетой и посыпать рублеными листочками базилика. Подать к столу.

Салат с орзо, курицей и сыром фета



Орзо с грибами и зелёным горошком

На 2 порции
Время приготовления: 35 мин

1 небольшая луковица
3 ст. л. растительного масла
1 стакан нарезанных шампиньонов

1 стакан орзо
2 стакана овощного бульона
1 стакан зелёного горошка
соль и перец по вкусу

Калорийность: 91 ккал

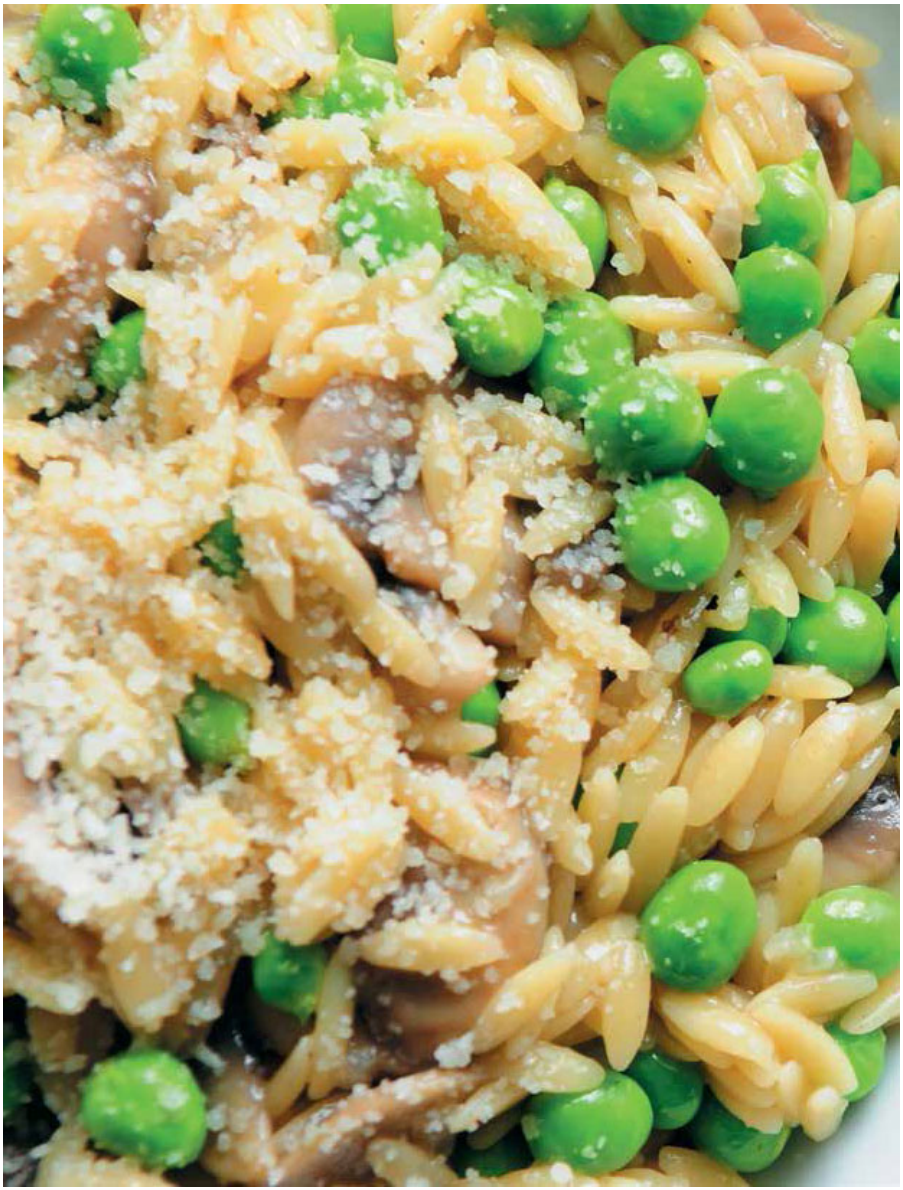
• Лук очистить, мелко нарезать. Спассеровать на растительном масле до полупрозрачности.

• Добавить к луку грибы, тушить на среднем огне до их мягкости.

• Всыпать орзо, обжаривать 2–3 минуты, помешивая.

• Влить бульон, довести до кипения. Затем уменьшить огонь до слабого, варить около 10 минут, до готовности орзо.

• Добавить зелёный горошек, перемешать, готовить ещё 1–2 минуты. Посолить и поперчить, перемешать, снять с огня. Подать блюдо горячим.



Орзо с тунцом

На 2 порции
Время приготовления: 45 мин

1 луковица
4 ст. л. растительного масла
2 листочка базилика

1 большой помидор
1 банка консервированного тунца
200 г орзо
1 маленькая банка консервированного зелёного горошка
соль и перец по вкусу

Калорийность: 96 ккал

• Лук очистить, мелко нарубить. На сковороде разогреть 2 ст. ложки растительного масла, спассеровать базилик и лук до прозрачности последнего. Затем базилик удалить.

• Помидор обдать кипятком, снять кожицу, нарезать небольшими кубиками.

• К луку добавить помидор, тушить несколько минут, затем выложить консервированный тунец, перемешать, посолить и поперчить по вкусу. Когда выпарится почти вся жидкость, снять с огня.

• В отдельную кастрюлю налить оставшееся растительное масло, добавить орзо, слегка поджарить, влить 2,5 стакана воды.

• Когда жидкость выпарится, добавить тунец с помидорами и луком, перемешать.

• С горошка слить жидкость, добавить в блюдо, ещё раз перемешать и прогреть пару минут. Подать горячим.

Оромо

Блюдо киргизской кухни. Представляет собой рулет из пресного теста, в который заворачивают начинку из мяса, овощей и пр. В Киргизии чаще всего готовят оромо с мясом, реже для его начинки используют овощи, хотя в южной части страны традиционным является оромо с тыквой.

Оромо с говядиной

На 8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

1 стакан воды
500 г пшеничной муки
4 картофелины
1 луковица
700 г говяжьего фарша
30 мл растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 201 ккал

• Приготовить тесто: в миску влить воду, добавить щепотку соли, постепенно всыпать муку и замесить крутое тесто. Поместить его в полиэтиленовый пакет и отложить.

• Картофель вымыть, очистить, нарезать небольшими кубиками. Лук очистить, мелко нарубить. Фарш выложить в миску, добавить лук и картофель, соль и перец по вкусу, перемешать.

• Тесто разделить на 4 части. Каждую раскатать в тонкий пласт, равномерно разложить начинку и свернуть рулетом.

• Ярус мантоварки смазать растительным маслом, уложить оромо. То же самое проделать с остальными рулетами. Поместить мантоварку на огонь, готовить около 50 минут.

• Подать с любым соусом для мяса, например, томатным.

Орсини

Популярное блюдо для завтрака в итальянской кухне, отличающееся оригинальным способом приготовления. Сырые яичные желтки отделяются от белков и остаются в половинке скорлупы. Белки взбиваются в пену, после чего в них вливается желток. Затем яйца запекаются в духовке.

Орсини подаётся к столу обычно с тёртым сыром и овощами.

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

4 яйца
4 цельнозерновых тоста для подачи
1 веточка петрушки для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 250 ккал

• Белки отделить от желтков, взбить белки со щепоткой соли в крепкую пену.

• Полученную массу выложить на застеленный бумагой для выпечки противень в виде четырёх горок с углублением сверху.

• В каждое углубление аккуратно вылить по одному желтку.

• Духовку разогреть до 160–180 ˚С, запекать яйца в течение 10–15 минут.

• Подать к столу горячими, выложив на подогретые на сухой сковороде или в тостере цельнозерновые тосты и украсив листочками петрушки.

Орухо

Испанский крепкий алкогольный напиток, аналог русского самогона. Готовят орухо из виноградных выжимок. Внешне представляет собой бесцветную жидкость, но если напиток выдерживается в дубовых бочках, то приобретает золотистый оттенок. Испанцы любят также настаивать орухо на травах или кофейных зёрнах, чтобы придать ему необычный привкус.

Считается, что первыми приготовили подобный напиток монахи в одном из средневековых испанских монастырей, и применялся он для лечебных целей. Родиной орухо считают регион Галисия, однако его производством сейчас занимаются по всей территории страны.

Орчата

Один из самых популярных безалкогольных напитков в испаноговорящих странах. При этом под общим для всех названием объединены напитки с разным составом. Традиционно орчату готовят из земляного ореха чуфа, но, например, в Мексике её делают из вымоченного риса, в Сальвадоре – из семян хикаро, разновидности калебасового дерева, и т. п. Все виды орчаты, кроме производимой в Венесуэле, не содержат алкоголя.

По одной из версий, первую орчату приготовили из ячменя, а напиток из чуфы стали делать в период присутствия в Испании мусульман. Орчата из земляного ореха считается «визитной карточкой» кулинарии испанского города Валенсия.

Орчата прекрасно утоляет жажду, поэтому её принято пить в летнюю жару. Благодаря уникальному составу земляного ореха, напиток не только освежает, но и насыщает организм полезными веществами. В нём много железа, кальция, магния, витаминов С и Е и пр.

Подают орчату традиционно с булочкой вытянутой формы,

которую принято макать в напиток. Туристы, путешествующие по Испании, могут попробовать орчату в специальных кафе – орчатериях.

Орчатерия

Осветление бульона

Кулинарная техника, позволяющая сделать бульон прозрачным.

Для придания бульону прозрачности в него обычно добавляют определённые продукты (оттяжку), которые способны вобрать в себя примеси, делающие бульон мутным.

При введении оттяжки нужно соблюдать некоторые правила. Оттяжка должна быть холодной, а бульон – тёплым, его температура при этом не должна превышать 60–70 °C.

Сначала рекомендуется добавить половину оттяжки, размешать её, довести бульон до кипения и лишь затем добавить оставшуюся часть оттяжки. После этого бульон следует снова довести до кипения, уменьшить огонь до слабого и дождаться момента, когда оттяжка вместе с бульонным осадком соберётся на его поверхности. После этого осадок легко можно будет удалить ложкой. Бульон следует процедить, чтобы удалить из него все остатки оттяжки.

Оттяжку нужно выбирать в зависимости от вида бульона:

Для мясного бульона – из 1 яичного белка и 100 г тёртой моркови.

Для костного бульона – из 1 яичного белка и 200 г мясного фарша.

Для куриного бульона – из дроблёной скорлупы и белка 1 яйца или белка 1 яйца и 200 г куриного фарша (постного, без кожи).

Для рыбного бульона – 1 яичный белок, разведённый водой 1:5.

Осветление сливочного масла

Процесс термической обработки сливочного масла, в результате которого оно освобождается от молочного белка и приобретает ряд полезных свойств. В России такое масло называют топлёным и издревле употребляют в пищу. Популярно оно также и в индийской кухне, здесь оно известно под названием «гхи».

Осветлённое масло используют не только в кулинарии, но и в народной медицине, и в косметологии. Готовить на таком масле можно при высоких температурах, в то время как при готовке на обычном сливочном содержащийся в нём молочный белок начинает гореть при температуре 120 °С.

Осветлённое масло гораздо дольше хранится, а употреблять его можно даже тем, кто страдает непереносимостью коровьего молока из-за присутствующего в нём казеина.

Процесс осветления масла состоит в том, что его сначала подогревают на слабом огне, затем снимают пену и сливают чистое масло с осадка. В результате масло становится более насыщенным по цвету и приобретает приятный ореховый аромат.

Хранить осветлённое масло следует в холодильнике.

Осетинский пирог

Традиционная осетинская выпечка в форме круглой или треугольной лепёшки с начинкой внутри. Настоящий осетинский пирог, приготовленный с соблюдением всех правил, отличается очень тонким тестом и обильной начинкой, толстый слой теста говорит о неопытности хозяйки.

Пироги в Осетии являются обязательным атрибутом любого застолья, кроме того, они имеют ритуальное значение. С ними связан особенный обряд «три пирога», в котором каждый пирог символизирует Бога, Солнце и Землю. Проводят его в период больших религиозных или семейных праздников.

В зависимости от начинки, осетинские пироги имеют разные названия.

Осетинский пирог с мясом (Фыдджин)

На 3 пирога
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

100 мл молока
1 ч. л. сахара
35 г свежих дрожжей
200 мл кефира
2 ст. л. сметаны
1 яйцо
щепотка соли
600 г пшеничной муки

Для начинки
1 крупная луковица
3–4 зубчика чеснока
1 кг нежирного мяса (говядина, баранина)
3–4 ст. л. мясного бульона + 6–9 ст. л. для добавления в пироги
1 измельчённый жгучий красный перец
50 г сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 217 ккал

• Для теста молоко подогреть до 30–35 °С. Добавить сахар, растворить. Дрожжи раскрошить, всыпать в молоко, перемешать

до полного растворения. Поместить опару в тёплое место на 10–15 минут, чтобы она поднялась.

• Перелить опару в большую миску, добавить кефир, сметану, яйцо и щепотку соли, хорошо перемешать. (Важно, чтобы продукты были комнатной температуры.)

• Постепенно всыпать муку и замесить тесто, смазав руки растительным маслом. Готовое тесто накрыть пищевой плёнкой, оставить на 1,5–2 часа в тепле.

• Лук и чеснок очистить. Пропустить вместе с мясом через мясорубку. Добавить 3–4 ст. ложки бульона, соль, чёрный и красный перец, перемешать. Убрать в холодильник.

• Тесто обмять, разделить на три равные части. Раскатать из каждой части круглую лепёшку. В центр горкой выложить начинку, оставляя края свободными. Собрать края к центру и хорошо защипать.

• Посыпать мукой. Затем размять лепёшку от центра к краям, чтобы она стала плоской (это можно сделать с помощью круглой деревянной доски). На поверхности лепёшки сделать несколько надрезов для выхода пара, но не прорезать пирог насквозь.

• Пустой противень поместить в духовку, разогреть его до 230 °С. Слегка присыпать мукой и выложить лепёшку.

• Выпекать на нижнем уровне духовки 10 минут, затем переместить на верхний, выпекать ещё 5–7 минут.

• За 3–4 минуты до готовности влить в пирог 2–3 ст. ложки бульона.

• Достать готовый пирог из духовки, смахнуть остатки муки и смазать сливочным маслом. Повторить процедуру для остальных лепёшек. Сложить пироги стопкой друг на друга, подать к столу.

Осетинский пирог с черемшой и сыром (Давонджин)

На 3 пирога
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

тесто, как в рецепте на стр. 36
600 г черемши
300 г осетинского сыра
100 г размягчённого сливочного масла + масло для смазывания

Калорийность: 228 ккал

• Приготовить тесто, как в рецепте на стр. 36.

• Черемшу вымыть, стряхнуть воду, мелко порубить. Сыр натереть на крупной тёрке. Соединить сыр, черемшу, масло, перемешать в однородную массу.

• Тесто обмять, разделить на три равные части. Раскатать из каждой части круглую лепёшку. В центр горкой выложить начинку, оставляя края свободными. Собрать края к центру и хорошо защипать. Посыпать мукой. Затем размять лепёшку от центра к краям, чтобы она стала плоской (это можно сделать с

помощью круглой деревянной доски).

• Пустой противень поместить в духовку, разогреть его до 230 °С. Слегка присыпать мукой и выложить лепёшку. Выпекать на нижнем уровне 10 минут, затем переместить на верхний, выпекать ещё 5–7 минут.

• Достать готовый пирог из духовки, смахнуть остатки муки и смазать сливочным маслом. Повторить процедуру для остальных лепёшек. Сложить пироги стопкой друг на друга, подать к столу.

Осетинский пирог с тыквой (Насджин)

На 3 пирога
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

тесто, как в рецепте на стр. 36
600 г тыквы
80 г курдючного жира
80 г свежего сыра
несколько веточек тимьяна
50 г сливочного масла для смазывания
соль и перец по вкусу

Калорийность: 201 ккал

• Приготовить тесто, как в рецепте на стр. 36.

• Тыкву вымыть, очистить от кожуры и семян, натереть на крупной тёрке. Курдючный жир мелко нарезать. Сыр натереть на крупной тёрке. Листочки тимьяна мелко нарубить. Соединить все ингредиенты начинки, добавить соль и перец по вкусу, перемешать.

• Тесто обмять, разделить на три равные части. Раскатать из каждой части круглую лепёшку. В центр горкой выложить начинку, оставляя края свободными. Собрать края к центру и хорошо защипать. Посыпать мукой. Затем размять лепёшку от центра к краям, чтобы она стала плоской (это можно сделать с помощью круглой деревянной доски).

• Пустой противень поместить в духовку, разогреть его до 230 ˚С. Слегка присыпать мукой и выложить лепёшку. Выпекать на нижнем уровне 10 минут, затем переместить на верхний, выпекать ещё 5–7 минут.

• Достать готовый пирог из духовки, смахнуть остатки муки и смазать сливочным маслом. Повторить процедуру для остальных лепёшек. Сложить пироги стопкой друг на друга, подать к столу.

Осетрина

Мясо осетра. Осётр – пресноводная рыба, относящаяся к одноимённому семейству. Длина тела осетра может достигать 6 м, а вес – 800 кг, но средние особи вырастают 1,5–2 м в длину и весят 50–80 кг. Все представители этого семейства отличаются длинным телом, которое, в отличие от других рыб, не покрыто чешуёй. Её роль выполняют костяные пластинки, начинающиеся у головы и заканчивающиеся у хвоста. Голова рыбы вытянутая, челюсти без зубов. Питается осётр ракообразными, моллюсками, насекомыми и водными личинками. Ищет пищу он с помощью кожных усиков, расположенных около рта. Эта удивительная рыба – одна из самых древних на Земле. Полагают, что осетры водились в водоёмах уже тогда, когда на планете существовали динозавры.

Сегодня насчитывают 19 видов осетровых, часть из которых занесена в Красную книгу. Ареал обитания осетра достаточно обширен. Рыба встречается в водах Северной Америки, Азии и Европы. Но мировым лидером по количеству осетра остаётся Россия. Здесь его можно встретить в бассейнах Каспийского, Азовского и Чёрного морей. Излюбленным местом обитания осетра являются реки Сибири, озёра Зайсан и Байкал, бассейн реки Амур.

Великолепные вкусовые качества рыбы оценили ещё наши

предки. Блюда из осетра на Руси считались достойными царского стола, упоминания об этом можно встретить во многих письменных источниках. Осетровую мякоть называли «красной» и «благородной», подчёркивая её уникальность. Подобное уважение к этой рыбе питали не только в России. Так, в богатых домах Древнего Рима осетрину подавали на золотом блюде, украшая живыми цветами, а в Китае полакомиться ею могли только члены императорской семьи.

Мякоть осетра отличается высокой пищевой ценностью, а благодаря содержащейся в ней глутаминовой кислоте вкус её напоминает мясо.

В осетре содержится целый спектр полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для нормальной работы многих систем в организме человека. Богат осётр витаминами и минеральными веществами. В его состав входят витамины С, РР, B_1, B_2, большое количество калия и фосфора, а также молибден, никель, йод, железо, натрий, хлор, фтор, хром, магний и кальций. Осетрина показана для профилактики атеросклероза и сердечно-сосудистых заболеваний, для общего укрепления организма, восполнения недостатка минеральных веществ. Осетровую икру рекомендуют употреблять при гипертонии и нарушении обмена веществ.

В кулинарии осетрина считается поистине «царским» продуктом и настоящим деликатесом. Одной из её особенностей является тот факт, что при приготовлении не остаётся несъедобных частей, в ход идут даже позвонки и хрящи. Что касается способов приготовления, то осётр хорош в любом виде. Рыбу отваривают, жарят, тушат, запекают, фаршируют, вялят, коптят, используют для приготовления заливного, готовят из неё уху и солянку. Холодная осетрина – изысканная закуска, которую обычно подают с хреном или майонезом. Добавляют её также и в салаты.

Осетрина фаршированная

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

600 г филе осетра
1 лимон
измельчённая зелень укропа и петрушки
2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

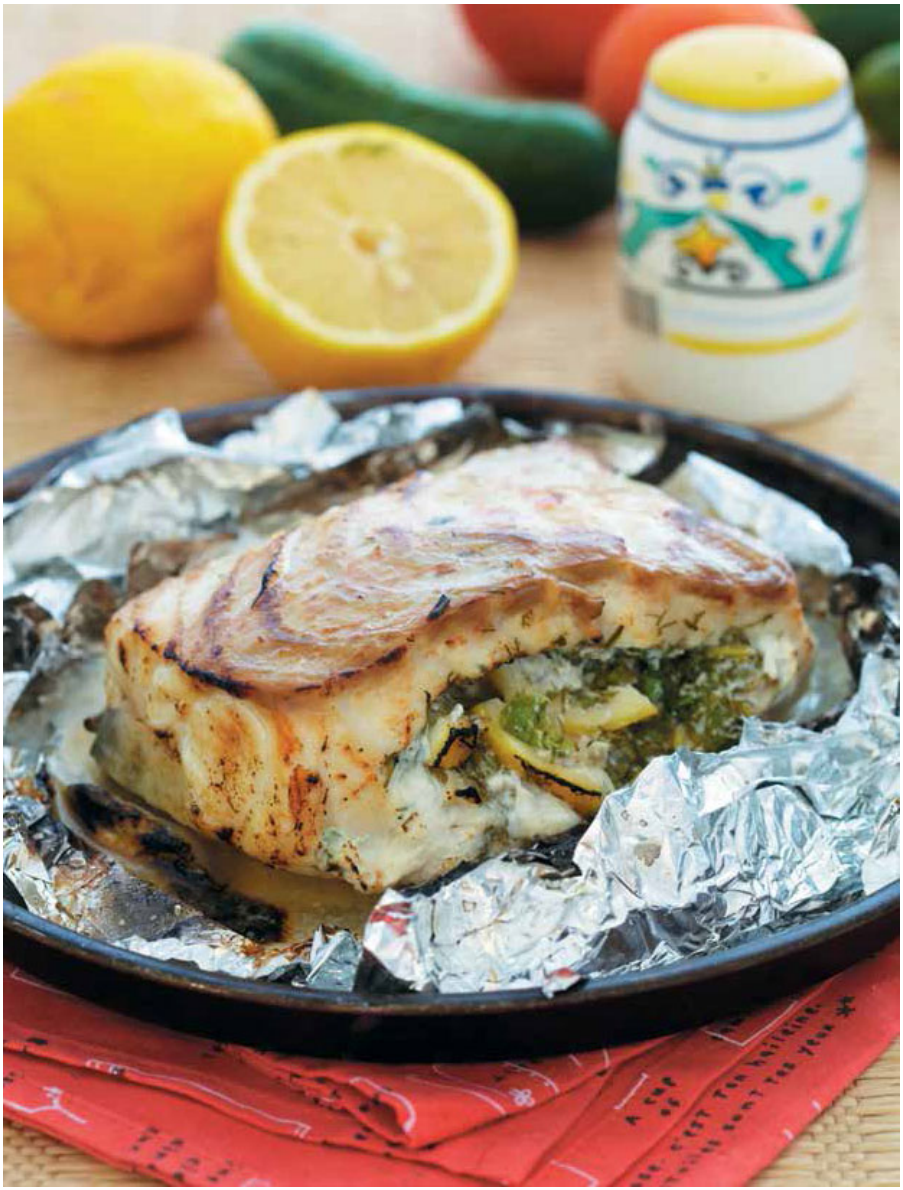
Калорийность: 167 ккал

• Осетрину посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком.
• Лимон нарезать тонкими кружочками. Сделать в рыбной мякоти глубокий разрез, начинить её лимоном и зеленью.

Обмазать осетрину растительным маслом, завернуть в фольгу.

• Поместить в разогретую до 180 °С духовку на 30–35 минут.

• За несколько минут до окончания запекания развернуть фольгу, чтобы рыба подрумянилась.



Осетрина на вертеле с ореховым соусом

(рецепт грузинской кухни)

На 5 порций
Время приготовления: 30 мин

1 кг филе осетра
100 г сметаны
2–3 зубчика чеснока
200 г очищенных грецких орехов
1 стакан рыбного бульона
соль и перец по вкусу

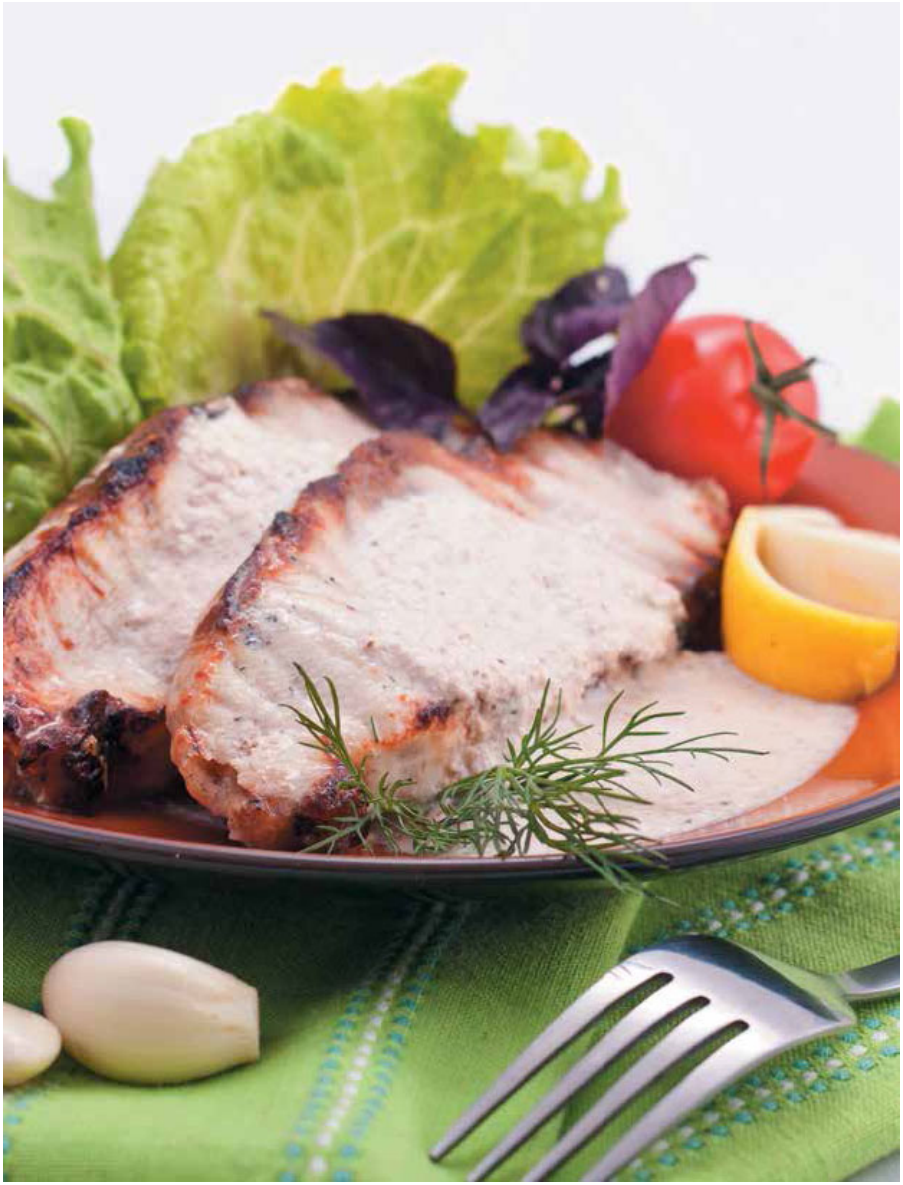
Калорийность: осетрины – 184 ккал, орехового соуса – 473 ккал

• Осетрину разрезать на порционные куски. Каждый посолить, поперчить, обмазать сметаной.

• Нанизать куски рыбы на вертел, расположить над раскалёнными углями, без огня. Запекать 10–15 минут, проворачивая вертел вокруг своей оси.

• Чеснок очистить. Поместить в блендер вместе с орехами, измельчить в однородную пасту. Разбавить горячим бульоном до консистенции густой сметаны, посолить, поперчить по вкусу.

• Снять осетрину с огня, выложить на блюдо. Подать с ореховым соусом.



Оссобуко

Классическое блюдо итальянской кухни, тушёная телячья голяшка на полой кости с костным мозгом внутри.

Считается, что впервые приготовили оссобуко в Милане, но попробовать его в наши дни можно и в других городах страны.

Толщина мясного куска должна составлять не более 3–4 см. Предварительно мясо обжаривается, а затем тушится в соусе. Получается оно очень мягким и нежным, а костный мозг придаёт блюду особенно насыщенный вкус и аромат.

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

1 средняя морковь
2 средние луковицы
3–4 стебля сельдерея
2 ст. л. сливочного масла
4 ст. л. оливкового масла
3 зубчика чеснока
1,5 кг телячьих голяшек
2–3 ст. л. пшеничной муки
600 г помидоров
1 пучок петрушки
1 пучок кинзы
1–2 веточки тимьяна
1 стакан сухого белого вина
1,5–2 стакана говяжьего бульона
1–2 лавровых листа
соль и перец по вкусу

Калорийность: 116 ккал

• Морковь и лук очистить, сельдерей вымыть, нарезать кубиками одинакового размера. На сковороде разогреть половину сливочного масла, добавить половину оливкового. Обжарить овощи до золотистого цвета. Чеснок очистить, нарезать тонкими пластинками, добавить в конце обжаривания. Поперчить по вкусу.

• Вымыть телячьи голяшки, обсушить, обрезать сухожилия и лишний жир. Разрезать на поперечные ломтики средней толщины. Обвалять в муке. Обжарить отдельно в смеси оставшихся сливочного и растительного масел до румяной корочки. Выложить на овощную смесь.

• Помидоры ошпарить, снять кожицу, мелко нарезать. Зелень промыть, стряхнуть воду, измельчить. В сковороду, где обжаривалось мясо, влить вино, прогреть в течение 5–7 минут, добавить бульон, помидоры, зелень и лавровый лист. Посолить, поперчить, уварить до состояния однородного соуса.

• Переложить телятину и овощи в соус, перемешать, чтобы мясо было покрыто соусом, добавив при необходимости бульон. Тушить на слабом огне под крышкой в течение 1,5–2 часов. Подавать оссобуко горячим.

Отак-Отак

Блюдо, которое считается национальным сразу в нескольких странах Юго-Восточной Азии, его готовят в Малайзии, Сингапуре, Индонезии. Считается, что родиной блюда является Малаккский полуостров, откуда оно распространилось дальше. Каждый регион имеет свои собственные секреты его приготовления.

Отак-отак представляет собой продолговатую запеканку из рыбы или морепродуктов, в которую кладут различные специи и дополнительные ингредиенты. Сначала готовят фарш, куда затем добавляют муку из тапиоки, яичный белок и др. Из полученной массы формируют вытянутые колбаски, которые затем запекают, завернув в лист банана или пандана.

В домашних условиях блюдо можно приготовить в духовке, завернув фарш в несколько слоёв фольги.

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин + заморозка

450 г филе скумбрии
1 стакан кокосового молока
3 ст. л. кукурузной муки
3 ст. л. порошка карри
1,5 ч. л. куркумы
1,5 ч. л. молотого перца чили
3 ст. л. пасты чили
2 ч. л. соли
1,5 ч. л. сахара
2 ч. л. измельчённого чеснока
2 ч. л. измельчённого лука-шалота
банановые листья или фольга

Калорийность: 125 ккал

• Филе скумбрии тщательно прощупать и удалить все косточки, заморозить на сутки.

• Отложить 150 г филе, а 300 г поместить в блендер, добавить кокосовое молоко, измельчить.

• В приготовленную массу добавить кукурузную муку и приправы, перемешать. Оставшиеся 150 г рыбы мелко нарезать, добавить к получившейся пасте, перемешать. Если паста получается слишком густой, добавить воды.

• Листья пропарить над открытым огнём, нарезать на куски

15 × 25 см (или взять прямоугольники из фольги).

• Разложить пасту в банановые листья или фольгу примерно по 100 г. Завернуть и запекать над углями или в духовке, пока листья не начнут чернеть (в духовке – около 30 минут). Подать блюдо к столу горячим.

Отбивание

Кулинарная техника, позволяющая сделать мясо более мягким и эластичным по своей структуре. Для отбивания используют специальные металлические или деревянные молотки с зубчатой поверхностью. Отбитое мясо легче жевать, а белки и жиры из него усваиваются лучше.

Отбивать можно мясо из любой части туши. Если оно очень жёсткое, рекомендуется сначала использовать молоток с более крупными зубцами, а затем перейти к молотку с мелкими зубчиками.

Отбивная

Кусок мяса, подвергшийся предварительному отбиванию и затем обжаренный с обеих сторон. Отбивные можно приготовить из любого вида мяса. Наиболее вкусными получаются отбивные из филейной части.

В России под отбивной понимают кусок мяса без косточки, в то время как в Европе отбивные чаще готовят на кости.

Отбивные из свиной вырезки

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

500 г свиной вырезки
2 яйца
3 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 235 ккал

• Мясо нарезать поперёк волокон на куски толщиной 1–2 см.

• Положить каждый кусок в полиэтиленовый пакет и отбить тупой частью молотка с обеих сторон. Посыпать солью и перцем.

• Яйца взбить вилкой, муку насыпать в плоскую тарелку. Обвалять каждый кусок мяса сначала в муке, а затем в яйце.

• Обжарить до румяной корочки с двух сторон на сковороде в хорошо разогретом растительном масле.

Отбивная по-милански

Блюдо итальянской кухни, которое в наши дни стало очень популярным во всём мире, особенно в странах Латинской Америки.

Традиционно для миланской отбивной использовался телячий бифштекс с косточкой, который панировался и обжаривался в масле с обеих сторон. Полагают, что отбивная по-милански стала «прародительницей» венского шницеля. Подтверждением тому, что это блюдо появилось раньше, являются письменные свидетельства, относящиеся к периоду Средневековья.

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

4 телячьи отбивные на косточке
0,5 стакана пшеничной муки
0,5 стакана панировочных сухарей
2 яйца
5 ст. л. оливкового масла
3 ст. л. сливочного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 275 ккал

• Острым ножом разрезать каждую отбивную до косточки, но не до конца. Развернуть мясной кусок как книжку и отбить его с обеих сторон.

• Муку и панировочные сухари насыпать в две тарелки. В отдельную тарелку разбить яйца и слегка взбить их вилкой.

• Каждую отбивную обвалять сначала в муке, затем опустить в яйцо, потом в панировочные сухари.

• В сковороде хорошо разогреть оливковое и сливочное масло, обжарить отбивные с обеих сторон до румяной корочки. В конце посолить и поперчить по вкусу.

• Подать отбивные горячими, дополнив их овощным гарниром или салатом.

Отвар

Жидкость, насыщенная соком сваренного в ней продукта. В народной медицине широко применяются отвары лекарственных растений. В кулинарии под отваром понимают концентрированный бульон из костей и пряностей, придающий вкус и аромат супам, добавляемый в фарш, паштеты, заливные блюда и пр.

«Отвёртка»

Алкогольный коктейль, состоящий из водки и апельсинового сока. «Отвёртка», в числе других не менее известных напитков, внесена в список официальных коктейлей Международной ассоциации барменов.

Официальная история этого коктейля насчитывает более 60 лет. Первое письменное упоминание о нём можно найти в газете «Тайм» от 24 октября 1949 года, но на самом деле знали об «Отвёртке» гораздо раньше. Родиной коктейля считают США, где во времена «сухого закона» любители выпить соревновались в умении скрыть это от властей. По одной из версий, «Отвёртка» появилась на свет благодаря инженерам, которые добавили в баночки с апельсиновым соком водку и размешали напиток с помощью отвёртки. По другой версии, к рождению популярного коктейля приложили руку американские лётчики.

Сегодня существует несколько вариаций этого популярного коктейля. Например, коктейль, содержащий джин и сок лайма в тех же пропорциях, что и классическая «Отвёртка», называется «Буравчиком».

На 1 порцию
Время приготовления: 5 мин

кубики льда для подачи

50 мл водки
100 мл апельсинового сока
кружок апельсина для украшения

• Стакан хайбол наполнить кубиками льда. Влить водку.
• Добавить апельсиновый сок, аккуратно перемешать.
• Украсить коктейль кружком апельсина. Подать к столу.

Отруб

Часть мясной туши, отделённая от основного куска согласно схеме разделки. В соответствии с ГОСТом выделяют следующие отрубы:

тазобедренный
спинной
поясничный
пашина
завиток
рёберный
подлопаточный
грудной
лопаточный
шейный
передняя и задняя голяшки

В других странах мира способы разделки туш несколько отличаются, но эти отличия незначительны.

Отруби

Продукт, остающийся в результате перемалывания зерна в муку, состоящий из зародышей семян и зерновых оболочек. Отделять отруби стали потому, что они богаты жирными кислотами, и если перемалывать зерно целиком, мука быстро становится прогорклой. Достаточно длительное время отруби рассматривали как дешёвый и бесполезный продукт. Именно поэтому к началу XX века они были практически исключены из рациона питания европейцев. Однако со временем отношение к ним изменилось, и сегодня отруби занимают достойное место среди самых полезных продуктов питания, что неудивительно, ведь в этой части зерна содержится до 90 % всех полезных веществ.

В зависимости от вида зерна различают ржаные, овсяные, гречишные, ячменные, рисовые отруби. Но самыми популярными остаются пшеничные. Все виды отрубей отличаются высоким содержанием клетчатки (до 80 %), поэтому они прекрасно чистят организм. Специалисты рекомендуют употреблять ежедневно 25–30 г отрубей. Следует отметить, что, например, в сырых овощах клетчатка содержится в гораздо меньшем количестве.

Кроме клетчатки в состав отрубей входят растительный белок и углеводы, а также насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, витамин Е, витамины группы В, калий, фосфор, магний, кальций, натрий, железо, соединения хрома, селена, меди, цинка и других элементов. Попадая в организм человека, отруби собирают и выводят токсины и насыщают его полезными веществами, что приводит к улучшению общего состояния,

нормализации работы желудочно-кишечного тракта, снижению уровня сахара и холестерина в крови и пр.

В кулинарии отруби чаще всего добавляются в выпечку, чтобы сделать её более полезной, но также молотые отруби можно класть в салаты, каши, кефир и т. п.

Оттяжка

Смесь для осветления бульонов *(см. Осветление бульона)*.

Охотничьи Колбаски

Разновидность полукопчёных колбасных изделий. Охотничьи колбаски отличаются небольшими размерами, поэтому их удобно брать в поход или на охоту, для чего они и были придуманы. Считается, что современный рецепт колбасок появился в Польше в 1928 году, а в бывшем СССР их стали производить по приказу министра торговли А. Микояна. Для приготовления колбасок используют два вида мяса: свинину и говядину, которые предварительно освобождают от хрящей и сухожилий, а затем мелко нарезают и засаливают. Выдержав мясо в течение 48–72 часов, его измельчают. Шпик для колбасок засаливают на 5 суток, после чего подмораживают и крошат на кусочки. Все ингредиенты соединяют, добавляют приправы и набивают в оболочку, которую скручивают в отдельные колбаски длиной 16–20 см. Выдержав колбаски в сыром виде в течение 2 часов, их обжаривают до румяной корочки, обваривают над паром и в довершение коптят 12 часов. Полученный продукт можно употреблять без кулинарной обработки, он долго хранится и обладает замечательным вкусом.

Охотничьи колбаски часто используются при приготовлении супов и горячих блюд. Лучше всего они сочетаются с блюдами из белокочанной капусты и бобовых.

Как выбирать

При выборе охотничьих колбасок нужно обращать внимание на несколько моментов. Качественный продукт отличается сухой и чистой оболочкой. Если на ней заметны разводы, то колбаски не коптили, а использовали «жидкий дым». Очень тёмный цвет колбасок говорит о том, что процесс копчения был слишком быстрым. Жёлтый цвет шпика свидетельствует о нарушении технологии производства, а жёсткая структура колбасок – о преобладании в них говядины, что также нарушает установленные нормы.

Как хранить

Свежие колбаски хранятся достаточно долго – до 15 суток в холодильнике. Если хранить их нераспечатанными, в вакуумной упаковке, срок хранения значительно увеличивается.

Гороховый суп с охотничьими колбасками

На 5 порций
Время приготовления: 1 час + замачивание

1 стакан гороха
1,5 л мясного бульона
3 картофелины
1 морковь
1 луковица
3 ст. л. растительного масла
5 охотничьих колбасок
соль и перец по вкусу

Калорийность: 62 ккал

• Горох замочить на ночь. Бульон довести до кипения, всыпать горох, варить 30 минут, снимая пену.

• Картофель очистить, нарезать кубиками, добавить в бульон.

• Морковь и лук очистить, мелко нарезать, обжарить на растительном масле до прозрачности лука.

• Колбаски нарезать тонкими кружочками, добавить к луку и моркови, обжарить до румяной корочки.

• Переложить зажарку в бульон, посолить, поперчить по вкусу, варить ещё 15 минут.

• Разлить по тарелкам, при желании украсить зеленью. Подать к столу.

Тушёная капуста с охотничьими колбасками

На 5 порций
Время приготовления: 1 час

1 луковица
1 морковь
4 ст. л. растительного масла
100 г охотничьих колбасок
0,5 кочана белокочанной капусты
0,5 ч. л. сахара
2 ч. л. лимонного сока
70 г томатной пасты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 84 ккал

• Лук очистить, нарезать полукольцами. Морковь очистить, натереть на тёрке. В казане или кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, обжарить лук и морковь до мягкости.

• Охотничьи колбаски нарезать кружочками, добавить к луку и моркови, обжаривать 3 минуты.

• Капусту промыть, мелко нашинковать, добавить к остальным ингредиентам, уменьшить огонь до среднего и накрыть крышкой, чтобы капуста обмякла. Готовить 10 минут.

• Добавить сахар, лимонный сок, томатную пасту, соль и перец, перемешать, тушить, помешивая, 30 минут.

• Подать капусту с колбасками к столу горячей.

Охотничьи колбаски с фасолью и рисом

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

1 луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла

2 помидора
1 стебель сельдерея
1 ст. л. томатной пасты
1 банка (400 г) консервированной красной фасоли
200 г охотничьих колбасок
400 г отваренного рассыпчатого риса
соль и перец по вкусу

Калорийность: 207 ккал

• Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Спассеровать на растительном масле в большой сковороде до мягкости.

• Помидоры ошпарить, снять кожицу, мелко нарубить. Стебель сельдерея промыть, нарезать тонкими ломтиками.

• Добавить овощи в сковороду вместе с томатной пастой и потушить на слабом огне до их мягкости.

• С фасоли слить жидкость, выложить в сковороду.

• Охотничьи колбаски нарезать тонкими кружочками, добавить к фасоли с овощами, потушить еще 2–3 минуты. Посолить и поперчить по вкусу.

• Разложить в тарелки отварной рис, дополнить фасолью с колбасками и подавать к столу.

Оштьепок

Словацкий сыр, производимый из овечьего или смеси овечьего и коровьего молока. Родиной его считается область Татры – наивысшая часть Карпат, находящаяся на территории Словакии и Польши. В Польской части Татр производят похожий сыр – осцыпек, технология изготовления которого несколько отличается. Для сыра оштьепок используются специальные эллиптические формы, в которые заливают сырную массу. После этого сыр выдерживают в солёной воде и коптят, в результате чего он приобретает жёлтый цвет и дымный аромат. Жирность сыра составляет 33 %, а вес средней головки – 750 г.

Производить оштьепок стали в начале XVIII века, и с тех пор он завоевал почётное звание «короля словацких сыров». Употребляют его как самостоятельное блюдо, а также добавляют в различные кушанья. Вкус сыра прекрасно подчёркивает клюква, поэтому в блюда с ним рекомендуется класть эту ягоду.

Оякодон

Блюдо японской кухни, омлет с куриным мясом и рисом. Оякодон можно отнести к числу самых популярных блюд Японии, в которых используется курятина. Готовить его просто, а необходимые продукты всегда есть под рукой. Омлет с удовольствием едят дома, а также подают в многочисленных закусочных и ресторанах.

На 2 порции
Время приготовления: 50 мин

1 луковица
6 ст. л. соевого соуса
2 ст. л. сахара
300 г куриного филе
3 яйца
0,5 стакана риса
пучок зелёного лука или сушёные водоросли

Калорийность: 157 ккал

• Лук очистить, нарезать тонкими полукольцами. Разогреть сковороду на среднем огне и влить в неё соевый соус. Когда он начнёт кипеть, добавить лук, посыпать сахаром. Готовить 3 минуты, периодически помешивая.

• Куриное филе нарезать небольшими кусками. Положить в сковороду к луку, перемешать, готовить 3–4 минуты, пока мясо не побелеет.

• Яйца разбить в миску, взбить венчиком в однородную смесь. Вылить яйца в сковороду, накрыть крышкой, готовить 3–4 минуты, пока они не схватятся.

• Рис отварить на пару.

• Измельчить зелёный лук или водоросли. На тарелки выложить рис, сверху уложить омлет, посыпать луком или водорослями.

П

Паве

Бразильский десерт, состоящий из сливок, молока и яиц. Консистенция блюда очень нежная, поэтому, чтобы оно сохраняло форму, паве подают охлаждённым, часто в специальной прозрачной посуде, как к праздничному столу, так и в будни.

Основное требование, чтобы десерт получился вкусным, – свежесть используемых яиц.

Классическое паве

На 12 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

Для ванильного крема
1 банка сгущённого молока
2 стакана молока
3 яичных желтка
2 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. крахмала
0,5 стакана молока
2 ч. л. ванильного сахара
250 г сливок
12 шоколадных конфет
Для шоколадной начинки
400 г шоколада с содержанием какао не менее 50 %
400 г сливок
Для наполнителя
1 чашка молока
2 ст. л. какао-порошка
400 г печенья типа «Мария»

Калорийность: 451 ккал

• Приготовить крем: соединить сгущёнку, молоко, желтки, масло, разведённый крахмал, ванильный сахар. Поместить на средний огонь, варить, помешивая, пока масса не начнёт отходить от дна кастрюли. Влить сливки, перемешать, варить ещё несколько минут. Когда смесь станет достаточно густой, снять с огня. Слегка охладить.

• Для шоколадной начинки растопить шоколад на водяной бане, влить сливки, перемешать и подогревать, помешивая, пока масса не приобретёт консистенцию сметаны.

• Приготовить наполнитель: молоко смешать с какао-порошком, поместить в смесь печенье, чтобы оно размокло.

• Собрать паве: в стеклянную или керамическую форму уложить слоями ванильный крем, размоченное печенье, шоколадный наполнитель. Продолжить в том же порядке, заполняя всю форму. (Важно, чтобы последний слой был шоколадным или ванильным, но не печеньем.)

• Шоколадные конфеты разрезать пополам, украсить ими паве. Убрать в холодильник на несколько часов.

Паве бананово-карамельное

На 5 порций
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

Для карамели
100 г коричневого сахара
170 г сливочного масла
350 мл сгущённого молока
Для начинки
200 г печенья савоярди («дамские пальчики»)
125 мл рома
1 ст. л. какао-порошка
2 банана
250 мл жирных сливок

Калорийность: 412 ккал

• Приготовить карамель: сахар и сливочное масло растопить в кастрюле. Влить сгущённое молоко, довести смесь до кипения. Уменьшить огонь до слабого, варить 20 минут, помешивая, пока смесь не станет коричневой.

• Приготовить начинку: печенье выложить в миску, залить ромом, добавить какао, размять в крошку.

• Бананы очистить, нарезать небольшими кусочками. Сливки взбить до воздушной массы.

• В подготовленные формы выложить слой размоченного печенья, слой карамели, слой бананов, слой карамели. Завершить слоем из взбитых сливок. Посыпать какао-порошком. Убрать в холодильник на несколько часов.

• Подать десерт к столу охлаждённым.

Павезе

Запечённый итальянский суп с яйцом. История этого блюда уходит корнями в глубину веков. Специалисты утверждают, что похожим супом утоляли голод ещё до начала эры христианства. Однако название своё блюдо получило лишь в XVI веке, когда король Франциск I проездом останавливался в городе Павия, направляясь на встречу с Папой. Голод вынудил короля зайти в один из бедных домов, в котором радушная хозяйка угостила монарха супом, состоящим из тех продуктов, которые легко можно было найти в любом доме: мясного бульона, чёрствого хлеба, яиц и сыра. Король остался в восторге, и с этого момента блюдо получило название «павезе».

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1,5 л мясного бульона
1 луковица
1 морковь
100 г корня сельдерея
4 ломтика белого хлеба
40 г сливочного масла
4 яйца
40 г тёртого пармезана
соль и перец по вкусу

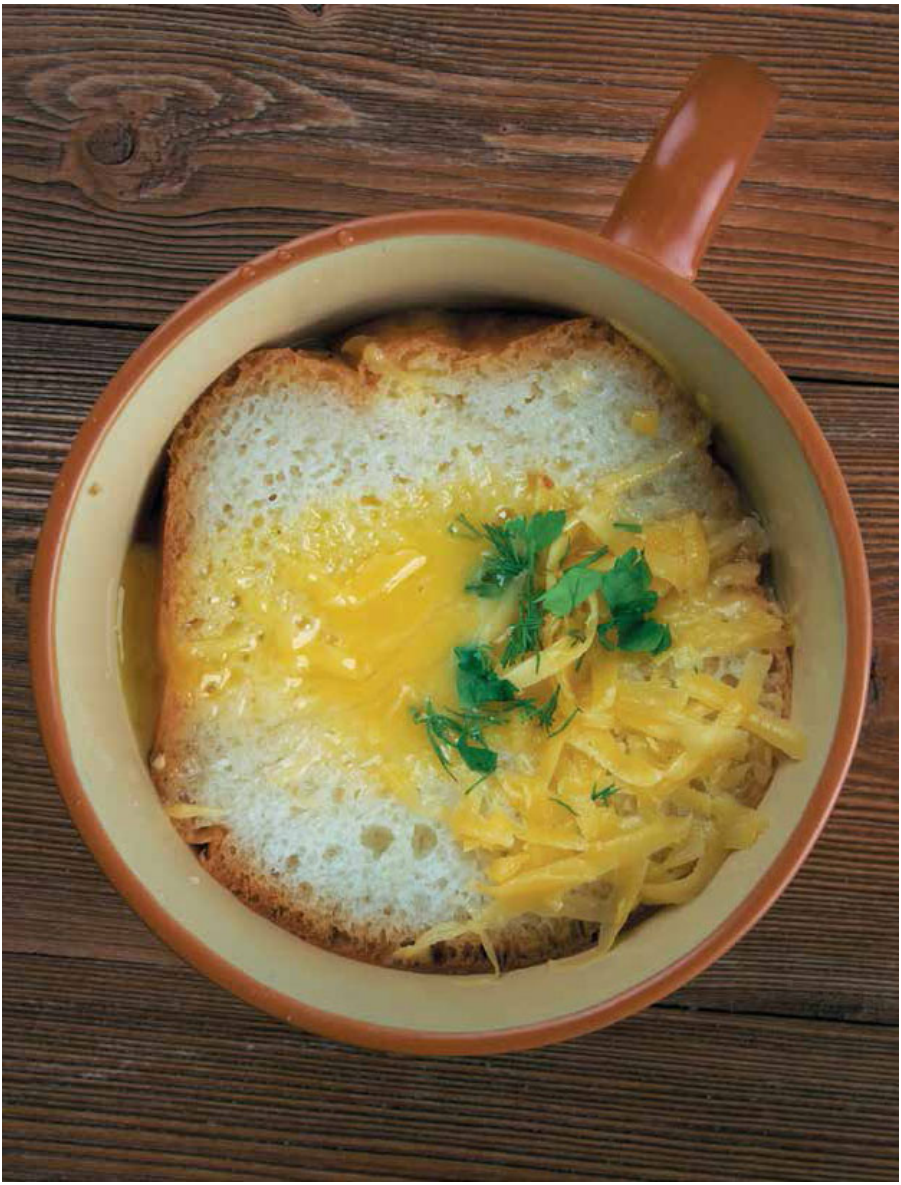
Калорийность: 112 ккал

• Бульон сварить с добавлением очищенных и нарезанных крупно лука, моркови и сельдерея. Процедить, овощи выбросить. Посолить и поперчить по вкусу.

• Ломтики хлеба обжарить в сливочном масле с обеих сторон.

• В термостойкую порционную посуду налить бульон, сверху положить обжаренные ломтики хлеба, аккуратно разбить по одному яйцу.

• Поместить суп в духовку, когда белок затвердеет, посыпать павезе тёртым сыром и сразу подать к столу.



Павлова

Австралийский десерт, который в течение более 90 лет остаётся одним из самых популярных сладких блюд в мире. Представляет собой торт-безе со сливками, ягодами или тропическими фруктами. Готовить десерт можно также порционно в виде небольших пирожных.

Появился воздушный и необыкновенно вкусный торт в 1929 году во время посещения великой балериной Анной Павловой Австралии и Новой Зеландии. Место, где впервые приготовили десерт «Павлова», до сих пор остаётся предметом спора между австралийцами и новозеландцами.

На 6–8 порций
Время приготовления: 2 часа

180 г сахара
10 г ванильного сахара
3 ч. л. кукурузного крахмала
4 яичных белка
0,5 ч. л. лимонного сока
1 ч. л. белого винного уксуса
Для крема
250 мл сливок 35 % жирности
1–2 ч. л. сахарной пудры
100 г ягод ассорти

Калорийность: 298 ккал

• Сахар смешать с ванильным сахаром, измельчить в блендере в пудру. Перемешать 3 ч. ложки измельчённого сахара с крахмалом.

• Отдельно в миске смешать белки комнатной температуры с лимонным соком. Взбить до мягкой пышной пены. Не прекращая взбивать, небольшими порциями добавить сахар, взбивать до появления плотных пиков. Добавить крахмал, смешанный с сахаром, и винный уксус. Аккуратными движениями снизу вверх перемешать массу лопаткой.

• На противень уложить бумагу для выпечки с обозначенными на ней кругами. Выложить массу для меренги, ориентируясь на разметку, так, чтобы края меренги были выше, чем середина.

• Духовку прогреть до 100 °С, выпекать меренги 1–1,5 часа. Сверху они должны покрыться хрустящей корочкой, а внутри

оставаться мягкими. Готовые меренги достать из противня вместе с бумагой, оставить для остывания.

• Приготовить крем: хорошо охлаждённые сливки взбить миксером на малой, затем средней скорости до образования лёгких волн от венчика миксера. Всыпать сахарную пудру, взбивать, пока не начнут образовываться плотные пики.

• Ягоды промыть, обсушить. Меренги уложить на блюдо, прослоив кремом, украсить ягодами. Подать десерт охлаждённым.

Паджон

Блюдо корейской кухни, нечто среднее между блином и омлетом с овощной начинкой. Обязательным ингредиентом паджона являются стрелки зелёного лука («па» в переводе с корейского – зелёный лук). Если кроме лука в омлет добавляют морепродукты, блюдо носит название «хэмуль паджон». Корейские повара часто также кладут в начинку свинину, говядину и кимчи. Подают паджон с традиционным корейским рисовым вином.

На 3–4 порции
Время приготовления: 15 мин

1 стакан пшеничной муки
1 ч. л. соли
щепотка молотого чёрного перца
1 ст. л. чесночного порошка
1 ст. л. сахара
1–1,5 стакана холодной воды
3–4 помидора черри
2 ст. л. растительного масла
8 перьев зелёного лука

Для соуса
3 ст. л. соевого соуса
1,5 ст. л. рисового или столового уксуса

Калорийность: 161 ккал

• В миске смешать муку, соль, перец, чесночный порошок и сахар. Влить холодную воду, хорошо перемешать, чтобы тесто было не слишком жидким. Помидоры вымыть, нарезать кружочками.

• На сковороде разогреть растительное масло. Выложить половину нарезанного зелёного лука и помидоров, равномерно распределить по поверхности сковороды. Залить половиной теста, готовить 3–4 минуты, пока края не подрумянятся. Перевернуть блин, жарить ещё 2–3 минуты. Выложить на блюдо, повторить процедуру с оставшимися зелёным луком, помидорами и тестом. Разрезать паджон на порционные куски.

• Подать с соусом из смешанных соевого соуса и уксуса.

Пад тай

Блюдо тайской кухни, обжаренная в соусе лапша. Пад тай можно назвать одним из самых распространённых уличных блюд, поскольку его всегда предлагают повара многочисленных передвижных кухонь. При этом пад тай обязательно есть и в меню любого уважающего себя ресторана, вне зависимости от уровня его «звёздности».

Традиционная уличная лапша готовится с добавлением сушёных креветок и цветков банана. Но, следуя желанию клиентов, сегодня в блюдо также добавляют курицу, свежие креветки или тофу.

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

250 г креветок
120 г ростков сои
5–7 см стебля лука-порея
2–3 луковицы шалота
3–4 зубчика чеснока
100 г мякоти тамаринда
120 г тофу
4 яйца
0,5 стакана растительного масла
600 г рисовой лапши
0,5 стакана рыбного соуса
2 ст. л. очищенного арахиса
2 ч. л. молотого перца чили
0,5 стакана сока лайма
80 г пальмового или 2 ст. л. обычного сахара

Калорийность: 245 ккал

• У креветок удалить панцири и кишечную вену. Ростки сои вымыть, обсушить. Лук-порей хорошо промыть, нарезать соломкой, лук-шалот очистить, нарезать полосками. Чеснок очистить, мелко нарубить. Тамаринд мелко нарезать. Тофу нарезать кубиками, яйца взбить.

• Растительное масло разогреть в воке или казане. Выложить лук-шалот и чеснок, слегка обжарить, тонкой струйкой влить взбитые яйца, перемешать, обжаривать 3–5 минут.

• Добавить в вок рисовую лапшу, перемешать, выложить

тамаринд, добавить рыбный соус, арахис, молотый перец, лаймовый сок, сахар. Перемешать.

• Добавить ростки сои, лук-порей и тофу. Снова перемешать, готовить 3 минуты. Подать блюдо к столу горячим.

Пажитник

Растение семейства Бобовые. У пажитника прямой стебель, на котором располагаются довольно крупные листья, и зонтиковидные жёлтые, голубые или фиолетовые соцветия. Плод растения – небольшой боб цилиндрической формы, иногда сжатый по бокам. Всего насчитывается около 130 видов этого растения, самыми распространёнными из которых являются пажитник сенной и пажитник голубой. Сенной пажитник, или пажитник греческий, или фенугрек, как его иначе называют, – это однолетнее растение с мелкими жёлтыми цветами и крупными ромбовидными ребристыми семенами. Голубой пажитник также называют донником голубым, сунели, синим козьим трилистником и пр. Оба вида пажитника широко используются в качестве приправы. Перед употреблением бобы и семена сначала высушивают в тёмном месте, а затем измельчают.

Ареал произрастания растения достаточно широк. Его знают в странах Средиземноморья и Африки, Азии, России и др. Для большинства гурманов он прочно ассоциируется с индийской кухней, поскольку измельчённый пажитник – важная составная часть большинства индийских приправ. В национальной кухне Индии эта пряность известна под названием шамбала. Интересно, что характерный аромат растение приобретает только в сухом виде, свежее же практически не пахнет. Поэтому пажитник – одна из немногих пряностей, которую употребляют лишь в высушенном виде.

Помимо приятного аромата, пажитник обладает и другими уникальными свойствами. Он повышает аппетит, оказывает мочегонное и болеутоляющее действие. Хорошие результаты от использования пажитника наблюдаются при лечении диабета. Более того, ещё наши предки ценили его как природное средство для поддержания красоты. Известно, что Клеопатра использовала травяные сборы, в состав которых входило это растение, а Карл Великий разводил порошок пажитника водой и наносил на волосы, чтобы сделать их густыми и сильными.

В современной кулинарии пажитник также используется широко. Его добавляют в квашеную капусту, солёные огурцы, мясные и рыбные блюда. Он придаёт замечательный вкус сырам, соусам, выпечке и супам.

Как хранить

Как и другие специи, хранить пажитник нужно в плотно закрытой посуде в тёмном месте. Чтобы усилить его аромат, рекомендуется перед использованием прогреть пряность в сковороде без масла.

Запеканка из капусты и грибов с пажитником

На 5 порций
Время приготовления: 35 мин

1 кочан белокочанной капусты (до 1 кг)
1 луковица
400 г любых свежих грибов
3 ст. л. растительного масла
1 ст. л. пшеничной муки
300 мл сметаны
щепотка семян пажитника
100 г тёртого твёрдого сыра
соль по вкусу

Калорийность: 78 ккал

• Капусту разрезать на 4 части, удалить кочерыжку и бланшировать 10 минут в подсоленной кипящей воде. Откинуть в дуршлаг. Крупно нарезать.

• Лук очистить, мелко нарубить. Грибы очистить, нарезать пластинками, обжаривать с луком на сковороде в 2 ст. ложках масла 5–7 минут.

• Всыпать в сковороду с грибами муку, перемешать, влить сметану, добавить пажитник, тушить 3 минуты до загустения.

• Форму для запекания смазать растительным маслом, выложить капусту, посолить по вкусу, ровным слоем выложить грибную смесь. Сверху натереть сыр.

• Запекать в разогретой до 200 °С духовке в течение 15 минут до румяной корочки.

Гороховые оладьи с пажитником

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

500 г зелёного гороха
1 луковица
3 яйца

250 г пшеничной муки
0,5 ч. л. соды
0,5 ч. л. молотого пажитника
20 г сала для смазывания
200 г сметаны для подачи
укроп для украшения
соль по вкусу

Калорийность: 203 ккал

• Горох отварить в воде до готовности, воду слить.

• Лук очистить, нарубить и измельчить в блендере в пюре. Добавить отваренный горох, ещё раз измельчить.

• В горохово-луковую смесь разбить яйца, взбить до однородного состояния.

• Всыпать муку, добавить соду, соль и пажитник, перемешать, чтобы в тесте не было комков.

• Сковороду хорошо разогреть, смазать кусочком сала, выпекать оладьи с обеих сторон до румяной корочки.

• Подать оладьи горячими со сметаной, украсив зеленью укропа.

Пай

1) Способ приготовления картофеля, при котором его нарезают (или натирают) тонкой соломкой, а затем обжаривают в масле до золотистого цвета. Получается аналог картофеля фри, но гораздо более хрустящий.

Картофель пай

На 4–6 порций
Время приготовления: 25 мин

8 картофелин
0,5 стакана растительного масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 275 ккал

• Картофель вымыть, очистить. Натереть на тёрке для корейской моркови.
• Масло влить в сотейник, довести до кипения.
• Обжаривать картофель до золотистого цвета в масле частями, добавляя его так, чтобы масло покрывало картофель целиком.
• Готовый картофель выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек масла.
• Посолить, поперчить перед подачей на стол.

2) Традиционный английский пирог. В отличие от русского пирога, пай выпекают не на противне, а в специальной форме с высокими бортиками, которые расположены под углом к дну. На стол готовый пай обычно подают, не извлекая из формы.

Чаще всего для этой выпечки используют бездрожжевое слоёное тесто, которое довольно тонко раскатывают. Пай может быть открытым или закрытым. Начинка для пирога весьма разнообразна, а самой известной разновидностью можно назвать яблочный пай.

Пай с курицей и грибами

На 6 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

180–200 г пшеничной муки
125 г сливочного масла
125 г сливочного сыра
1–2 ст. л. холодной воды
1 яйцо для смазывания
щепотка соли

Для начинки
400–500 г куриного филе
1 луковица
150–200 г шампиньонов
1 ст. л. сливочного масла
1 ст. л. растительного масла
соль и перец по вкусу

Для соуса бешамель
50 г сливочного масла
45 г пшеничной муки
250 мл молока
щепотка тёртого мускатного ореха
соль по вкусу

Калорийность: 279 ккал

• Приготовить тесто: в чашу блендера поместить муку, охлаждённое и нарезанное кубиками масло, сыр и соль. В пульсирующем режиме перемолоть всё в крошку. При необходимости добавить 1 ст. ложку ледяной воды.

• Замесить тесто. Завернуть его в пищевую плёнку, убрать на 1 час в холодильник.

• Для начинки куриное филе нарезать небольшими кусочками. Лук очистить, измельчить. Грибы очистить, нарезать пластинками.

• Масло растопить на сковороде, обжарить лук до золотистого цвета. Добавить грибы, немного потушить. Выложить куски куриного филе, тушить до готовности. Посолить и поперчить по вкусу.

• Приготовить соус: масло растопить в сотейнике с толстым дном, добавить муку, перемешать, прогреть, помешивая, до

розоватого цвета. Тонкой струйкой, помешивая, влить молоко, посолить, добавить мускатный орех.

• Собрать пирог: тесто разделить на две части. Одну раскатать в тонкий пласт, уложить в форму для выпечки так, чтобы края свисали. Смазать края взбитым яйцом. Внутрь пирога выложить начинку, залить соусом. Вторую часть теста раскатать, уложить сверху, защипнув края. Лишнее тесто срезать.

• Смазать пай взбитым яйцом, выпекать в разогретой до 180 ˚С духовке 40–45 минут. Немного остудить, подать к столу.

Яблочный пай

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа + охлаждение

2 стакана пшеничной муки
щепотка соли
100 г сливочного масла
6 ст. л. ледяной воды
6 шариков сливочного мороженого для подачи
Для начинки
1,5 кг твёрдых яблок
сок 0,5 лимона
0,7 стакана сахара
1 ч. л. молотой корицы
1 г ванилина
2–3 ст. л. пшеничной муки
40 г сливочного масла
Для смазывания
1 ст. л. молока
1 ч. л. молотой корицы
1 ст. л. сахара

Калорийность: 258 ккал

• Муку всыпать в миску, добавить соль и масло, растереть в крошку. Добавить воду, замесить тесто. Разделить его на две неравные части, скатать каждую в шар, завернуть в пищевую плёнку, убрать на 1 час в холодильник.

• Приготовить начинку: яблоки разрезать пополам, удалить семена и кожуру, нарезать тонкими дольками, переложить в миску. Добавить к яблокам лимонный сок, сахар, корицу и ванилин. Перемешать, дать настояться 15 минут, чтобы выделился сок.

• Большую часть теста раскатать в тонкий пласт. Уложить в смазанную маслом форму для выпечки с высокими бортиками так, чтобы края теста свисали.

• Сок слить, яблоки отжать, добавить муку, перемешать. Выложить в форму, сверху положить тонкие пластинки сливочного масла.

• Раскатать вторую часть теста, положить сверху формы, хорошо защипнуть края. Смазать пай молоком, посыпать корицей и сахаром. Сделать несколько небольших разрезов сверху.

• Поместить пирог в разогретую до 180 °C духовку. Выпекать

1 час.

• Затем увеличить температуру до 200 °С, выпекать ещё 10–15 минут до золотистой корочки.

• Готовый пай остудить. Разрезать на порционные куски, подать каждый с шариком сливочного мороженого.

Пак, Вольфганг

(род. в 1949 г.)

Именитый шеф-повар родом из Австрии, работающий в США и уже много лет занимающийся организацией торжественного ужина после вручения кинематографической премии «Оскар». Является автором идеи популярного телевизионного шоу «Адская кухня», а также серии кулинарных книг.

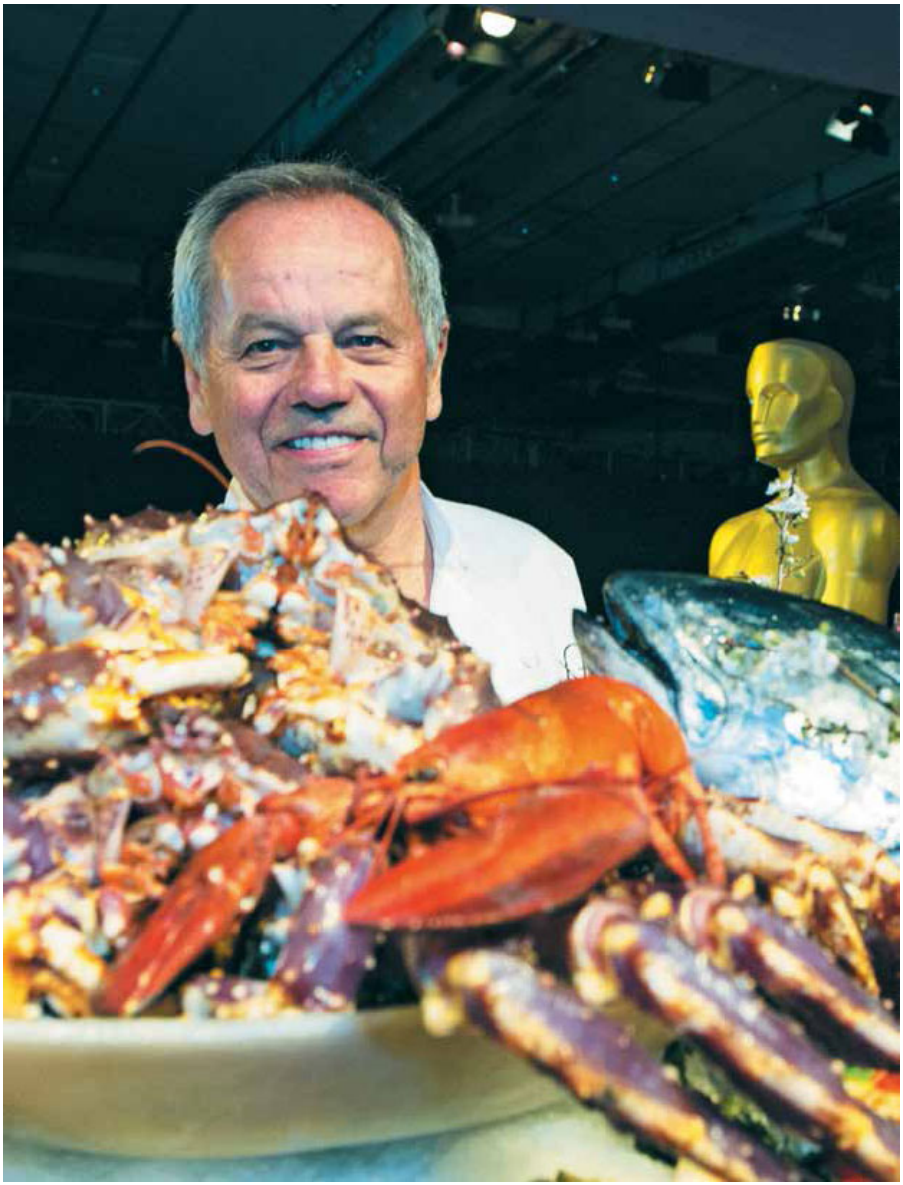
Первым проводником в мир высокой кухни стала для Вольфганга его мать Мария, работавшая кондитером. В 14 лет Пак уехал в Прованс, чтобы изучать основы кулинарного искусства у Раймона Тюлье, затем перебрался в Монако, где работал в *Hotel de Paris*, а ещё через некоторое время Пак уже творил во всемирно известном французском ресторане *Maxim's*.

В возрасте 25 лет талантливый кулинар решает перебраться в США. Там в течение двух лет он работает в Индианаполисе, а затем переезжает в Лос-Анжелес, где становится шеф-поваром и совладельцем ресторана *Ma Maison*. Настоящая слава приходит к Вольфгангу в 1981 после публикации книги «Современная французская кулинария на американской кухне». Впоследствии маэстро открыл ещё несколько ресторанов.

Основной кулинарного стиля Пака является простота предлагаемых рецептов. Великий кулинар постоянно демонстрирует гурманам, что вкусно – не значит сложно. Он призывает широко использовать пряности, чтобы добиться изысканного вкуса блюд, и не боится смешивать традиции разных кухонь мира.

Одним из фирменных блюд Пака, принёсшим маэстро славу, стала пицца с начинкой из икры и копчёного лосося. С 1982 года этим блюдом могут полакомиться гости ресторана *Spago*.

Сегодня Вольфганг Пак входит в сотню самых богатых людей мира благодаря своему кулинарному таланту. Он пишет книги, участвует в телешоу, но при этом не забывает и свою главную страсть: с его лёгкой руки открываются новые рестораны, где подаются вкуснейшие блюда, никого не оставляющие равнодушным.



Паккери

Разновидность итальянской пасты. Представляет собой большие, чуть сплюснутые полые трубочки, которые наполняют разнообразной начинкой. Иногда паккери подают и как обычные спагетти, просто полив соусом.

Паккери с овощами гриль

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

350 г паккери
1 кабачок
1 баклажан
1 сладкий перец
1 пучок петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 124 ккал

• Паккери отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть в дуршлаг, чтобы стекла вода.

• Кабачок и баклажан очистить, нарезать кружочками. Перец вымыть, очистить от семян и перегородок, нарезать дольками.

• Сбрызнуть овощи оливковым маслом, посолить, поперчить. Готовить на гриле до мягкости.

• Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• Паккери выложить на блюдо, сверху положить овощи гриль, посыпать зеленью, перемешать, подать к столу.

Паккери с мясом и грибами

На 3 порции
Время приготовления: 1 час

350 г паккери
1 луковица
2 ст. л. растительного масла

70 г грибов
150 г смешанного фарша (свинина и говядина)
2 помидора
100 г тёртого твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 168 ккал

• Паккери отварить в подсоленной воде до полуготовности, откинуть в дуршлаг (немного воды сохранить).

• Лук очистить, измельчить, спассеровать на растительном масле до прозрачности.

• Грибы очистить, измельчить, добавить к луку, тушить 5 минут.

• Выложить в сковороду с грибами фарш, перемешать, тушить ещё 7 минут.

• Помидоры вымыть, нарезать, добавить в сковороду, перемешать. Начинку посолить, поперчить по вкусу, тушить, пока не выпарится жидкость.

• Форму для запекания смазать маслом, паккери нафаршировать начинкой, выложить в форму. Добавить немного воды, оставшейся после отваривания. Сверху посыпать сыром, поместить в духовку.

• Запекать при 180 ˚С, пока паста немного не зарумянится.

• Подать блюдо к столу горячим.

Паккери с моцареллой, томатами и соусом наполи

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

20 мелких помидоров черри
400 г паккери
4 веточки зелёного базилика

4 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла
1 перчик чили
120 г соуса наполи
100 г тёртого пармезана
220 г моцареллы
соль по вкусу

Для соуса наполи
3–4 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла
несколько веточек зелёного базилика
150 г лука
1 кг томатов в собственном соку
сахар и соль по вкусу

Калорийность: 145 ккал

• Приготовить соус: чеснок очистить, нарезать пластинками, обжарить в оливковом масле, добавить базилик. Лук очистить, мелко нарубить. Добавить к чесноку, обжарить до мягкости. Выложить томаты вместе с соком, довести до кипения.

• Снять с огня, оставить томиться под крышкой на 20–30 минут, периодически помешивая ложкой. Добавить сахар и соль по вкусу, измельчить в блендере и протереть через сито.

• Помидоры черри обдать кипятком и удалить кожицу. Разрезать на половинки.

• Отварить пасту в подсоленной воде до состояния аль денте, воду слить, сохранив треть стакана отвара. Базилик промыть, разорвать на кусочки. Чеснок очистить, раздавить плоской частью ножа.

• На сковороде разогреть оливковое масло, спассеровать чеснок, добавить нарезанный колечками перец чили, помидоры черри, базилик. Влить в смесь соус и сохранённый отвар. Посолить, довести до кипения.

• Паккери выложить в сковороду с соусом, посыпать пармезаном, перемешать, дать соусу немного увариться.

• Моцареллу натереть на крупной тёрке или нарезать кубиками. Выложить паккери на блюдо, посыпать моцареллой, украсить базиликом и подать к столу.

Пакора

Блюдо индийской кухни, овощи в кляре. Кляр для настоящей пакоры готовится с использованием гороховой муки. Если заменить её пшеничной, блюдо получается не менее вкусным, однако теряется его изюминка.

Для приготовления пакоры подойдут практически любые овощи: цветная капуста, брокколи, картофель, кабачки, сладкий перец и др. Овощи нарезают кусочками одного размера, окунают в кляр и обжаривают в масле с обеих сторон.

Пакора из цветной капусты

На 6 порций
Время приготовления: 40 мин

1 головка цветной капусты
0,75 стакана пшеничной или гороховой муки
по 2 ч. л. молотых кардамона и зиры
по 0,5 ч. л. молотых корицы и чёрного перца
щепотка куркумы
щепотка асафетиды
1,5 ч. л. соли
0,5 ч. л. пищевой соды
1 стакан воды или овощного бульона
растительное масло для фритюра

Калорийность: 142 ккал

• Цветную капусту разобрать на соцветия, бланшировать в кипящей воде 5 минут. (Воду затем можно использовать в качестве овощного бульона.) Можно капусту не отваривать, а вместо этого нарезать тонкими дольками толщиной не более 4 мм.

• Добавить в муку все специи, соль и соду. Подливая понемногу воду или охлаждённый овощной бульон, перемешать до консистенции теста на оладьи. Кляру не следует быть слишком водянистым, и он должен хорошо держаться на овощах.

• Соцветия цветной капусты обмакнуть в кляр, выложить в сотейник с разогретым маслом для фритюра и обжарить до золотистой корочки.

• Подать пакору к столу можно с соусом из натурального йогурта и зелени (см. следующий рецепт).

Пакора из баклажанов

На 8 порций
Время приготовления: 55 мин

250 г муки из нута
1 ч. л. пищевой соды

1 ч. л. молотого чёрного перца
0,5 ч. л. молотых семян горчицы
1 ч. л. молотой сладкой паприки
0,5 ч. л. молотого кардамона
0,5 ч. л. молотой зиры
300 мл воды
4 баклажана
растительное масло для фритюра
соль и перец по вкусу

Для соуса
25 г кинзы
25 г мяты
0,5 ч. л. молотой зиры
0,5 ч. л. порошка карри
1 ч. л. измельчённого корня имбиря
сок 0,5 лимона
150 мл натурального йогурта
соль и перец по вкусу

Калорийность: 151 ккал

• Приготовить соус: кинзу и мяту измельчить, добавить пряности, имбирь, лимонный сок и йогурт. Перемешать. Посолить, поперчить по вкусу, убрать в холодильник.

• В миске смешать нутовую муку, соду, специи, соль и перец. Постепенно вливать воду, вымешивая до консистенции теста на оладьи.

• Баклажаны вымыть, нарезать кружочками одинаковой толщины. В сковороде или фритюрнице разогреть растительное масло.

• Обмакивать кусочки баклажана в кляр, обжаривать в масле до золотистой корочки. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить остатки жира.

• Подать пакору горячей с приготовленным соусом.

Пак-чой

см. Бок-чой.

Палак панир

Блюдо индийской кухни, которое готовят из листьев шпината и домашнего сыра. Внешне палак панир представляет собой нечто среднее между густым супом или жидким пюре. Блюдо дополняют варёным рисом или лепёшками из цельнозерновой муки – чапати. Палак панир обильно сдабривают традиционными индийскими специями, отчего он получается довольно пряным. Готовят его повсеместно, поэтому блюдо можно без преувеличения назвать народным.

На 4 порции
Время приготовления: 30 мин

200 г шпината
1 ч. л. тёртого свежего имбиря
1 перец чили
1 ч. л. молотого кориандра
0,5 ч. л. молотой паприки
0,5 ч. л. молотой зиры
0,5 ч. л. куркумы
3 ст. л. воды
1 ст. л. топлёного масла (гхи)
250 г сыра панир или адыгейского
100 мл сливок
0,5 ч. л. смеси специй гарам масала
1 ч. л. соли

Калорийность: 128 ккал

• Листья шпината промыть, отварить на пару до мягкости. Переложить в блендер, измельчить в однородную массу. Блендер промыть.

• Сложить в блендер имбирь, чили, кориандр, паприку, зиру, куркуму, влить холодную воду. Измельчить до однородности.

• В кастрюле на среднем огне разогреть топлёное масло, добавить полученную пасту из специй, обжаривать в течение 2–3 минут, пока паста не начнёт приставать ко дну и не появится выраженный аромат. Добавить пюре из шпината, тушить 3–4 минуты.

• Сыр нарезать кубиками размером 1×1 см. В пюре из шпината влить сливки, перемешать, добавить нарезанный сыр и гарам масала, перемешать, посолить по вкусу. Тушить ещё 5

минут.

• Подать блюдо к столу горячим с отварным рисом или лепёшками.

Паланчинки

Блюдо болгарской кухни, тонкие блинчики, которые часто подают со сладкими наполнителями в качестве десерта. По одной из версий, прообразом болгарских блинчиков стали французские крепы, хотя аналогичные блюда можно встретить во многих кухнях, в частности, сербской, хорватской, чешской, венгерской и пр. Готовятся они очень просто, а дополнять их можно практически любой начинкой.

Вместо традиционного чая, с которым так хорошо сочетаются русские блины, болгарские паланчинки нередко подают с бокалом местного красного вина.

На 30–40 шт.
Время приготовления: 2 часа

2 л молока
8 яиц
4 ст. л. сахара
2 ч. л. соли
8–10 стаканов пшеничной муки
4 ст. л. растительного масла
50 г сала

Калорийность: 225 ккал

• В миску влить 4 стакана молока, разбить яйца, добавить сахар и соль. На медленной скорости миксером взбить в однородную смесь.

• Муку просеять, постепенно всыпать в молочно-яичную смесь. Перемешать до однородности (тесто получится густым).

• Продолжая взбивать миксером, постепенно влить оставшееся молоко (чтобы тесто было по консистенции как кефир). Добавить растительное масло и ещё раз перемешать.

• Сковороду для блинов хорошо разогреть. Смазать кусочком свиного сала, насаженным на вилку. Половником зачерпнуть тесто и вылить его на сковороду. Теста должно быть столько, чтобы оно равномерно растеклось по сковороде, но блин получился тонким. Обжарить с одной стороны, перевернуть, обжарить с другой стороны. Выложить на блюдо.

• Повторить процедуру с оставшимся тестом, перед выпеканием каждого блина сковороду обязательно смазывать салом и удалять остатки предыдущих блинов.

• Сложить паланчинки стопкой. Подать с вареньем, джемом и пр.

Палатшинкен

Венгерское печенье круглой формы, название которого происходит от латинского слова «лепёшка». В отличие от лепёшек, палатшинкен пекут небольшого размера и подают как десерт. Это блюдо очень популярно среди венгерских хозяек благодаря простоте приготовления и замечательному вкусу.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

2 яйца
1 ст. л. сахара
100 г маргарина
0,75 стакана молока
2 стакана пшеничной муки
2 ст. л. растительного масла
100 г очищенного фундука или миндаля
100 г изюма без косточек
соль по вкусу

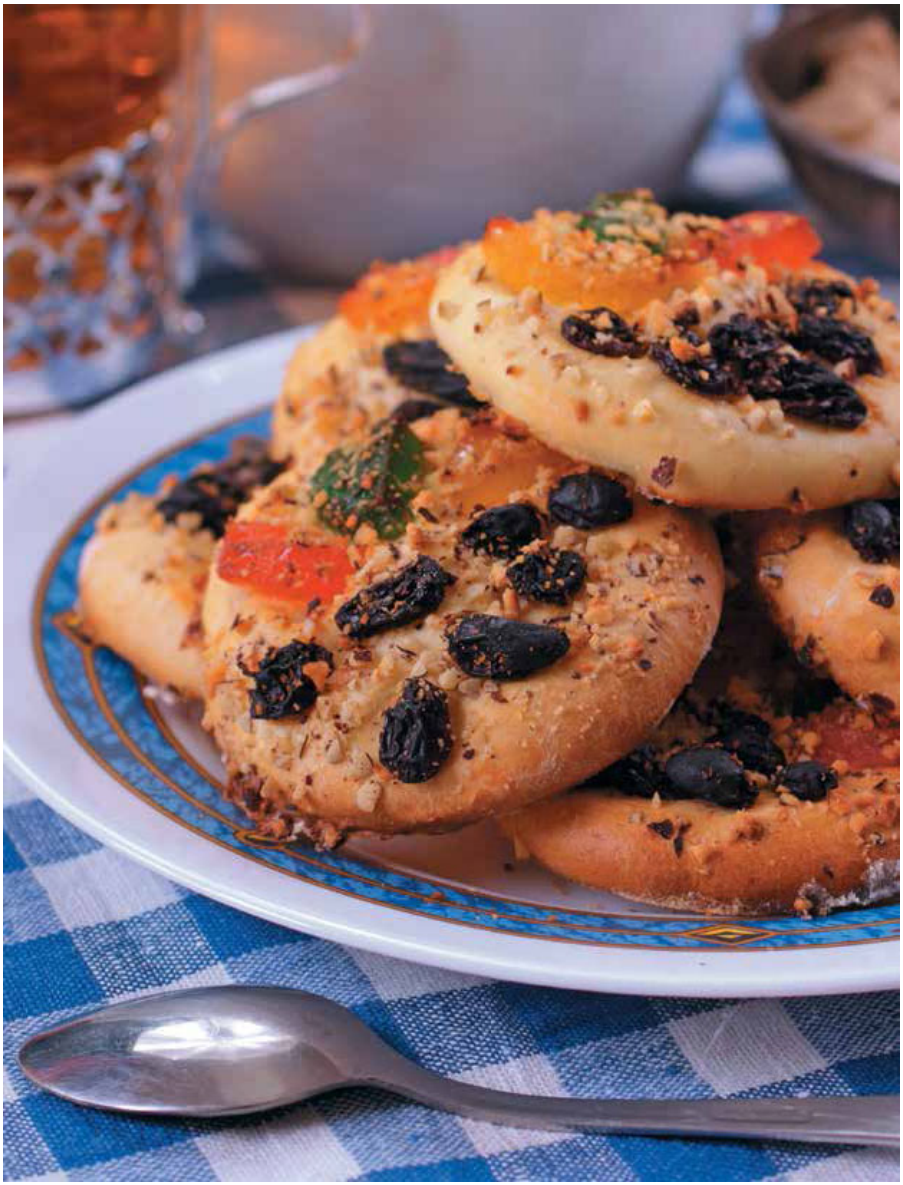
Калорийность: 365 ккал

• Яйца смешать с сахаром, растереть. Добавить маргарин, хорошо перемешать. Влить молоко, добавить щепотку соли. Всыпать муку, замесить тесто. Оставить на 25–30 минут в прохладном месте.

• Стол посыпать мукой, тесто раскатать в пласт толщиной 1 см, с помощью формы вырезать 12 кружков.

• Выложить заготовки из теста на смазанный маслом противень, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 40 минут, пока печенья не приобретут золотистый оттенок.

• На сухой сковороде обжарить фундук или миндаль, мелко порубить. Готовые печенья посыпать изюмом и орехами, подать к столу.



Палинка

Венгерский крепкий алкогольный напиток, аналог бренди. Палинка является одним из знаковых напитков, таким же, как водка в России или горилка на Украине. Готовят палинку путём перегонки, а в качестве сырья для неё используют ягоды и фрукты. В процессе производства в напиток не добавляют ни ароматизаторов, ни красителей. Его минимальная крепость составляет 37,5°.

Процесс брожения запускают специальные дрожжи, которые добавляют во фруктово-ягодную смесь. После того как сусло перебродит, его подвергают дистилляции и выдержке. Настоящей может считаться палинка, срок выдержки которой составляет хотя бы 3 месяца, а лучшим вкусом обладает напиток, выдержанный в дубовых бочках.

Палинку употребляют в чистом виде, а также используют для приготовления традиционных венгерских десертов и коктейлей. Сегодня в Венгрии наряду с крупными заводами сохранились небольшие мини-заводики по производству палинки, на которые

предпочитают сдавать плодово-ягодную продукцию большинство местных фермеров. Существует несколько разновидностей напитка:

Kisüsti – палинка, которую изготавливают путём двойной перегонки в медном кубе.

Érlelt – напиток, выдержанный 3 месяца в дубовых бочках.

Ó – палинка, срок выдержки которой составляет не менее 1 года.

Ágyas – напиток, настаиваемый на фруктах, из которых он приготовлен, не менее 3 месяцев.

Törkölypálinka – палинка из виноградных выжимок или жмыха. Обычно её употребляют для улучшения пищеварения после еды.

Палочки для еды

Пара тонких палочек, используемых в качестве традиционных столовых приборов в странах Азии. В Таиланде с помощью палочек едят только супы и лапшу, в других азиатских странах палочки используют практически для всех блюд. Изготавливают такие приборы из бамбука, дерева, металла. Сегодня всё чаще можно встретить палочки из пластика.

Современные исследования показали, что пользоваться палочками люди начали уже 3 тысячи лет назад на территории Китая, откуда они перекочевали в Японию и другие азиатские страны.

Для того чтобы есть палочками было удобно, важно правильно подобрать их размер. Сделать это просто: нужно выпрямить ладонь и развести указательный и большой пальцы таким образом, чтобы между ними образовался прямой угол. Расстояние от кончика большого пальца до кончика указательного должно составлять примерно 65 % от длины палочки. Средняя их длина составляет 21–24 см.

Научиться есть с помощью палочек может любой, хотя не все европейцы легко осваивают эту науку. Привыкшие держать нож и вилку, они с трудом приноравливаются к необходимости удерживать в руке сразу две палочки, и при этом ещё манипулировать ими. Для азиатов же нет ничего проще, так как учатся они этому с самого рождения.

Для удобства европейцев во многих азиатских ресторанах можно воспользоваться так называемыми «учебными палочками», чтобы не терять время на освоение науки обращения с традиционными.

С использованием палочек в азиатских странах связаны некоторые правила этикета, которые следует учитывать, если вы не хотите показаться невежливыми. Важнейшие из них следующие:

• Палочки нельзя втыкать в еду. Подобный жест, например, в Японии ассоциируется с подношением мёртвым.

• Нельзя подзывать официанта, барабаня палочками по столу или тарелке.

• Нельзя указывать палочками на человека или предмет. Это очень невежливо.

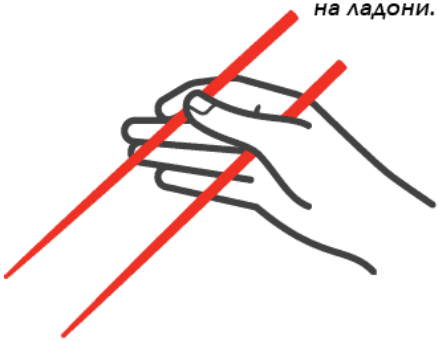
• Нельзя облизывать палочки. Вероятно, это аналогично облизыванию европейцем ножа или вилки.

• Нельзя перекрещивать палочки, это также ассоциируется с похоронным ритуалом.

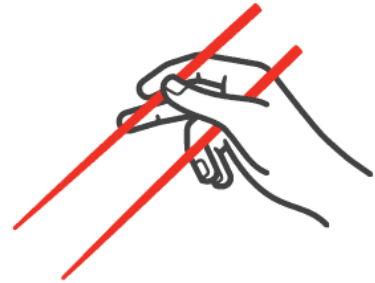
Как пользоваться палочками

1. Держите руку так, как будто хотите её пожать чью-то руку.

2. Возьмите одну палочку и придерживайте её большим пальцем, чтобы она лежала на ладони.

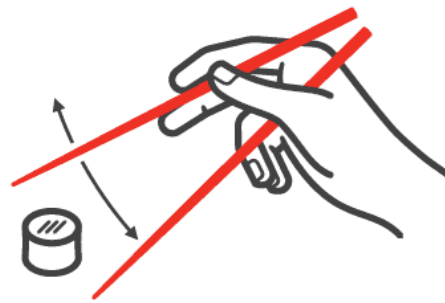


3. Зажмите вторую палочку большим и указательным пальцами.



4. Согните безымянный палец и мизинец, чтобы нижняя палочка опиралась на безымянный палец.

5. Поместите средний палец под верхнюю палочку.



6. Двигайте верхней палочкой вверх-вниз, чтобы взять еду.

Палочки рыбные

Популярное блюдо, которое в наши дни является фастфудом. Представляет собой обжаренный в панировке рыбный фарш, сформированный в виде небольших палочек. В магазинах можно приобрести полуфабрикат рыбных палочек. Их достаточно обжарить в горячем масле, чтобы получить сытное и вкусное блюдо. Однако многие хозяйки предпочитают готовить рыбные палочки самостоятельно, чтобы быть уверенными в их составе.

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин

150 г пшеничного хлеба
50 мл молока
500 г филе хека
1 пучок укропа
1 яйцо
панировочные сухари для обваливания
50 мл растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 206 ккал

• Хлеб замочить в молоке. Рыбное филе пропустить через мясорубку вместе с замоченным хлебом или измельчить в комбайне. Зелень промыть, стряхнуть воду, мелко нарезать.

• В рыбный фарш разбить яйцо, добавить измельчённую зелень, посолить по вкусу, перемешать. Слепить из фарша небольшие продолговатые палочки, обвалять каждую в панировочных сухарях.

• На сковороде хорошо разогреть растительное масло. Обжарить палочки со всех сторон до золотистой корочки. Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить излишек масла.

• Подавать к столу горячими, дополнив соусом по вкусу (например, соусом тартар).

Палтус

Морская рыба, представитель семейства камбаловых. Под общим названием «палтус» объединены 5 видов рыб, для которых характерно плоское тело. От остальных представителей данного семейства палтусы отличаются более удлинённой формой. Ширина тела обычно составляет одну треть от длины. Большой рот располагается под нижним глазом, а голова менее ассиметрична, чем у камбал. Палтус – довольно крупная рыба, его длина колеблется от 70 до 130 см, а вес самой крупной особи, выловленной за всё время промысла, составил 30 кг. Представители этого вида предпочитают холодные воды северных морей. Водятся они в северной части Тихого океана, до побережья Японии и Берингова моря. Рыба ведёт придонный образ жизни, питаясь мелкими личинками и моллюсками, которые может обнаружить на дне.

Ценится этот морской обитатель за необыкновенно вкусное мясо, в котором практически нет костей. В его составе Омега-3 кислоты, необходимые человеку для нормализации обмена веществ, витамины D, E, A, B_{12}, а также полезные минералы: калий, натрий, кальций, фосфор, магний и селен. Жир из печени палтуса содержит в 200 раз больше витамина А, чем жир трески.

Польза употребления этой рыбы очевидна для каждого, кто заботится о своём здоровье. Особенно рекомендуют её детям и пожилым людям, поскольку жирные кислоты способствуют полноценному функционированию нервной системы. Это очень актуально для людей преклонного возраста, страдающих болезнью Альцгеймера. Высокое содержание селена благотворно сказывается на состоянии печени, а также помогает очистить организм от шлаков и токсинов. Поскольку рыба богата Омега-3, палтус необходимо включать в рацион тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Регулярное употребление этой рыбы – отличная профилактика развития онкологических заболеваний и тромбообразования. Однако, поскольку палтус достаточно жирная рыба, его не следует

вводить в рацион людям, страдающим гепатитом и острыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Более того, следует помнить, что мякоть палтуса легко впитывает жиры в процессе приготовления, отчего его калорийность может увеличиться до 4 раз, что нежелательно для тех, кто соблюдает диету для похудения. Всем остальным баловать себя этой вкусной рыбой нужно обязательно, тем более, что палтус хорош в любом виде. Его жарят, тушат, коптят, солят, а в русской кухне особенно ценятся пироги с палтусом – традиционные рыбники.

Палтус жареный

На 4 порции
Время приготовления: 35 мин

1 палтус
3 ст. л. пшеничной муки
5 ст. л. растительного масла
соль по вкусу

Калорийность: 200 ккал

• Рыбу вымыть, обрезать плавники. Разрезать на порционные куски-стейки. Каждый кусок посолить, обвалять в муке.

• На сковороде разогреть растительное масло, обжарить куски палтуса до румяной корочки.

• Выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить остаток жира.

• Подать с салатными листьями или свежими овощами, дополнив дольками лимона.

Палтус, запечённый с грибами

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

500 г филе палтуса
1 луковица
250 г шампиньонов
100 г сливочного масла
50 г пшеничной муки
1 стакан сметаны
1 помидор
3 веточки петрушки
зёрна граната для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 103 ккал

• Рыбное филе натереть солью и перцем. Лук очистить, мелко нарезать. Грибы очистить, нарезать тонкими пластинками.

• Лук обжарить в сливочном масле до золотистого цвета, выложить грибы, тушить 5 минут. Добавить муку, перемешать, постепенно влить сметану. Посолить, поперчить, тушить, пока смесь не загустеет.

• Помидор вымыть, нарезать тонкими ломтиками. Зелень

промыть, стряхнуть воду, измельчить.

• Форму для запекания смазать маслом, уложить на дно рыбное филе и ломтики помидора. Залить рыбу грибным соусом.

• Поместить в разогретую до 180–200 °С духовку на 30 минут.

• Достать из духовки, посыпать измельчённой зеленью, украсить зёрнами граната, подать к столу.

Палтус с помидорами и оливками

На 2 порции
Время приготовления: 50 мин

500 г филе палтуса
50 мл сухого белого вина
1 ч. л. сахара
1 ч. л. соевого соуса
1 ч. л. аджики
120 г помидоров
100 г оливок без косточек
3 ст. л. растительного масла
пара веточек петрушки для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 99 ккал

• Рыбное филе натереть солью и перцем. Запекать в духовке при 200 °С в течение 10 минут.

• Приготовить соус: вино влить в сотейник, добавить сахар и соевый соус. Поместить на огонь, выпаривать, пока смесь не загустеет. Остудить, добавить аджику, перемешать.

• Рыбу достать из духовки, смазать соусом, отправить запекаться при той же температуре ещё на 5 минут.

• Помидоры разрезать на четвертинки. В сковороде разогреть растительное масло, выложить помидоры, слегка спассеровать, посолить, поперчить.

• Добавить к помидорам оливки, прогреть пару минут.

• Выложить помидоры с оливками к рыбе, запекать до готовности, 5 минут.

• Рыбное филе выложить на тарелки, полить соусом. Подать горячим со свежей зеленью.

Пальмовая сердцевина

Белая съедобная сердцевина пальмового ствола. Вкус пальмовой сердцевины отдалённо напоминают спаржу, но при этом он менее выражен. Чаще всего сердцевину добывают из ствола кокосовой пальмы, а основными поставщиками этого продукта являются Парагвай, Аргентина и Бразилия. Для промысла годятся деревья, возраст которых не менее 10–15 лет. В прошлом для того, чтобы извлечь сердцевину, дерево приходилось рубить целиком, сегодня используется более щадящий метод, позволяющий не только сохранить растение, но и получать урожай на протяжении нескольких лет.

В кулинарии пальмовая сердцевина используется как овощ. Учитывая её низкую калорийность, она является отличным продуктом для многочисленных диет. Так, например, она включена в список известной диеты Дюкана. Особенно богата сердцевина витамином Е и бета-каротином. Вещества, входящие в её состав, способствуют нормализации гормонального фона, оказывают антибактериальное воздействие, благотворно влияют на кожу. Чаще всего используют пальмовую сердцевину в сыром виде, добавляя в различные салаты или гарниры.

В России этот продукт можно приобрести консервированным. Пальмовую сердцевину готовят на гриле, жарят, добавляют в ризотто и запекают. Она прекрасно сочетается с копчёным мясом и морепродуктами. Для того чтобы сердцевина получилась вкусной, её рекомендуется щедро приправлять специями.

Пальмовое масло

Растительное масло, получаемое из мясистой части плодов масличной пальмы. Сегодня этот продукт широко используется в кулинарии, однако о том, что такое масло пригодно для употребления в пищу, знали ещё наши предки. Об этом свидетельствуют результаты археологических раскопок в Египте, в ходе которых была обнаружена амфора, наполненная пальмовым маслом. Возраст амфоры насчитывает около 5000 лет.

Внешне масло представляет собой оранжево-красного цвета жидкость. Его отличительной особенностью является высокая температура плавления – 33–39 °С. При комнатной температуре масло становится твёрдым, что позволяет использовать его не только в кулинарии, но и для производства свечей и мыла.

О вреде и пользе пальмового масла ведутся оживлённые дискуссии, но однозначно доказать вред данного продукта для

организма пока не удаётся. Проблема, скорее, состоит в том, что производители, желая максимально удешевить продукты, слишком активно используют пальмовое масло, без оглядки на количество и целесообразность. Важно помнить, что качество пальмового масла во многом зависит от способа очистки. Очень часто негативные оценки этого продукта звучат от технологов и диетологов. Они обвиняют недобросовестных производителей в том, что в погоне за прибылью они плохо очищают масло, из-за чего оно становится, скорее, вредным, чем полезным.

Плод масличной пальмы

Само же по себе масло, как и другие продукты питания, обладает рядом ценных свойств. В его состав в большом количестве входят каротиноиды – сильнейшие антиоксиданты, оказывающие благотворное воздействие на кожу и волосы. Поэтому масло пальмы широко используют в косметической промышленности. Данное масло – настоящий рекордсмен по содержанию витамина Е. Триглицериды, содержащиеся в пальмовом масле, быстро усваиваются организмом и перерабатываются в энергию, поэтому продукт можно рекомендовать всем, кто плохо переносит животные жиры, а также следит за фигурой. Богато оно ненасыщенными жирами, олеиновой и линолевой кислотами, нормализующими уровень холестерина в крови, а также необходимыми для костной системы, суставов и кожи. Витамин А, входящий в состав масла, важен для производства зрительного пигмента сетчатки глаза и функционирования анализатора зрения.

Таким образом, пальмовое масло можно назвать полезным

продуктом. Однако определённый вред для организма человека оно действительно может принести. Опасность состоит в высоком содержании насыщенных жиров. Врачи предупреждают, что эти вещества оказывают негативное влияние на сосуды и сердце. Поскольку масло плавится при температуре, превышающей температуру тела, оно не усваивается полностью, а часть его оседает в организме в виде шлаков. Особенно опасно такое масло для малышей, хотя сегодня некоторые производители активно используют его для производства детского питания.

Пальмовое масло можно встретить практически повсеместно, в составе маргаринов и спредов, в выпечке, шоколаде, конфетах, сухариках, майонезе, мороженом и т. д. Такую «любовь» к нему производителей можно объяснить дешевизной, долгим сроком хранения и приятным вкусом.

Пальмовый сахар

Сахар, добываемый из сладкого сока пальмы, который содержится в цветочных початках. Чтобы сок вытек, на початках делают надрезы. Не все виды пальм пригодны для получения этого продукта. Чаще всего сахар производят из финиковой пальмы, кокосовой пальмы, аренги и др. Пальмовый сахар особенно популярен в местах его традиционного производства: в Южной и Юго-Восточной Азии, на островах Индийского океана, Мальдивах и Шри-Ланке. В то же время этот вид сахара становится всё более востребованным и в других уголках земного шара. Во многом это обусловлено его приятным вкусом, однако способствуют росту популярности и результаты последних исследований, подтверждающие уникальные свойства данного продукта и его пользу для человеческого организма. Прежде всего, гликемический индекс пальмового сахара в 2,5 раза меньше, чем тот же показатель у сахара, получаемого из сахарной свёклы. Это означает, что первый является по-настоящему диетическим продуктом и вполне может соревноваться с искусственными сахарозаменителями. В процессе переработки в организме пальмовый сахар провоцирует выработку гормона глюкагона, ускоряющего циркуляцию крови и улучшающего работу сердца. Регулярное употребление этого продукта способствует нормализации сердечной деятельности, улучшению сна, снижает риск развития онкологических заболеваний. Нужно отметить, что пальмовый сахар признан единственным абсолютно безопасным заменителем традиционного белого сахара.

Пальмьер

Блюдо немецкой кухни, десертная выпечка. Небольшие крендельки в форме сердечек, известные в России как «ушки» или «берлинское печенье». Готовят пальмьер со сладкой начинкой, чаще всего это сахар, ваниль и корица.

На 12 шт.
Время приготовления: 40 мин

1 ст. л. сливочного масла
5 ст. л. сахара
2 листа слоёного теста
1 ч. л. молотой корицы
1 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 400 ккал

• Сливочное масло растопить, добавить 2 ст. ложки сахара, размешать до полного растворения.

• Стол присыпать мукой с 1 ст. ложкой сахара. Выложить один лист слоёного теста. Кисточкой смазать его маслом с сахаром, накрыть вторым листом.

• Раскатать листы скалкой, срезать неровные края, посыпать оставшимся сахаром и корицей.

• Сложить листы теста так, чтобы два противоположных края соединились посередине. Затем ещё раз повторить процедуру. Прижать руками. Получившийся рулет сложить пополам, разрезать на кусочки толщиной 2 см (в разрезе они должны напоминать сердечки).

• Противень накрыть бумагой для выпечки, уложить печенья, поместить в разогретую до 200 °C духовку на 7 минут. Затем перевернуть крендельки и выпекать ещё 5 минут. Накрыть «ушки» чистым полотенцем и дать остыть.

• Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Пампушка

Блюдо украинской кухни, маленькая сдобная булочка. Пекут пампушки из дрожжевого теста. Размер их обычно не превышает небольшое яблоко. Полагают, что пампушки имеют немецкие корни, на что указывает технология их изготовления.

Традиционные пампушки готовят из сдобно-дрожжевого теста, замешанного на молоке и масле. Тесто должно увеличиться в объёме в два раза, после чего его разделяют на небольшие булочки. Каждую из них обмакивают в масло и отваривают на пару в специальных формочках, после чего допекают в духовке.

Особенно популярны пампушки с чесноком, которые подают к борщу вместо хлеба.

Пампушки с чесноком к борщу

На 12 шт.
Время приготовления: 30 мин + расстойка

170 мл молока
5 г свежих дрожжей
1 ч. л. сахара
30 мл подсолнечного масла
0,5 ч. л. соли
330 г пшеничной муки
1 яйцо для смазывания
Для чесночной смеси
3 зубчика чеснока
1–2 ч. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

Калорийность: 300 ккал

• Молоко подогреть, добавить в него дрожжи, сахар, масло и соль, размешать до полного растворения дрожжей. Поместить смесь в тёплое место на 15 минут.

• Постепенно вымешивая, всыпать муку, замесить эластичное тесто. Хорошо обмять, дать отдохнуть 5 минут, затем ещё раз вымешать, оставить на 10 минут.

• Разделить тесто на круглые булочки по 30–40 г, убрать в тёплое место на 1 час, чтобы они поднялись.

• Яйцо слегка взбить, смазать пампушки, выпекать в духовке при температуре 220 °C в течение 10–15 минут.

• Чеснок очистить, измельчить. Добавить специи и масло, перемешать. Смазать смесью горячие пампушки. Подать к борщу.

Панада

1) Панировка из хлебных крошек. Этот устаревший термин до сих пор изредка встречается в литературе, но уже практически неизвестен среди кулинаров-любителей. В старину панадой называли любые виды панировки.

2) Аргентинское мясное пюре. Готовят его, как правило, из говядины и подают с запечённым сладким перцем и пшеничными лепёшками.

На 3–4 порции
Время приготовления: 2 часа

2 средние луковицы
4 зубчика чеснока
небольшой пучок петрушки
700 г говяжьего или телячьего филе
100 г топлёного масла
4 ст. л. анчоусов
1 ст. л. кукурузной муки
200 мл мясного бульона
0,5 лимона
соль и перец по вкусу

Калорийность: 153 ккал

• Лук очистить, очень мелко нарезать. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Петрушку промыть и мелко нарезать.

• Говядину нарезать на небольшие кубики и обжарить вместе с луком и чесноком на топлёном масле до подрумянивания, 7–10 минут.

• К мясу добавить петрушку, анчоусы, кукурузную муку, соль и перец. Перемешать и влить бульон. На сильном огне довести до кипения и убавить огонь до слабого.

• В сковороду выжать сок из половины лимона, перемешать. Накрыть крышкой и готовить на слабом огне 45–50 минут, периодически помешивая.

• Снять сковороду с огня, мясо выложить в блендер, измельчить до однородной массы. Затем мясное пюре пропустить через сито.

• Подать к столу тёплым, с хлебом или лепёшками.

3) Европейский хлебный суп. По технологии приготовления это, скорее, рагу, запечённое под сыром. Панаду готовят на овощных бульонах, но за счёт входящих в неё сухариков суп получается очень густым и сытным.

На 6 порций
Время приготовления: 2 часа

350 г чёрствого белого хлеба
5 ст. л. оливкового масла

1 крупная луковица
2 зубчика чеснока
4 ст. л. сливочного масла
200 г шампиньонов
1 средняя морковь
1 ч. л. мёда
щепотка молотого белого перца
0,5 ч. л. сушёного тимьяна
100 мл сухого красного вина
2 л овощного бульона
100 г твёрдого сыра

Калорийность: 135 ккал

• Хлеб нарезать на кубики 2 × 2 см, выложить на противень, сбрызнуть 2 ст. ложками оливкового масла, присолить. Запекать при 180 °С в течение 20–25 минут, до золотистого цвета. Достать, охладить, часть оставить для подачи.

• Лук очистить и нарезать на тонкие полукольца. Чеснок очистить и мелко нарубить.

• В толстостенной кастрюле разогреть оставшееся оливковое масло, добавить 3 ст. ложки сливочного и после того, как оно полностью растопится, выложить лук. Жарить 10 минут на среднем огне, помешивая. Добавить чеснок, обжаривать 1–2 минуты. Снять с огня. Половину луковой массы отложить, остальную ровным слоем распределить по дну кастрюли.

• Шампиньоны нарезать на тонкие ломтики. На сухой сковороде на среднем огне обжаривать грибы до тех пор, пока из них не выйдет вся влага, около 5 минут. Выложить шампиньоны в кастрюлю поверх луковой массы.

• Морковь очистить, нарезать на длинные тонкие полоски, обжаривать на сковороде, добавив 1 ст. ложку сливочного масла и мёд, 3–5 минут на среднем огне до карамелизации. Выложить морковь в кастрюлю. Посолить по вкусу, добавить перец и тимьян, влить вино.

• Сверху моркови выложить сухарики и оставшуюся луковую массу. Влить бульон. Посыпать суп тёртым сыром. Кастрюлю плотно накрыть фольгой, зубочисткой сделать 3–4 прокола для выхода пара.

• Запекать панаду при 180 °С в течение 1 часа 15 минут. Перед подачей суп перемешать. Подать с сухариками.

Панадель

Чешский крепкий бульон из говядины с блинчиками. В некоторых регионах страны это блюдо можно встретить под названием челестине. Готовят панадель как на свежем, так и на приготовленном заранее бульоне. Блинчики, как правило, сворачивают в трубочку и нарезают поперёк тонкими полосками, хотя часто для экономии времени их нарезают просто широкой лапшой.

Панадель по традиции подают в первое утро нового года. Так как суп приправляют большим количеством красного и чёрного перца, его считают отличным средством от похмелья.

На 6 порций
Время приготовления: 3,5 часа

1 небольшая луковица
1 крупная морковь
1 корень сельдерея
1 корень петрушки
750 г говяжьей грудинки на кости
1,5 л воды
2–3 лавровых листа
8–10 горошин душистого перца
2 ч. л. соли
небольшой кусочек сала для смазывания
свежемолотый красный и чёрный перец для подачи

Для блинчиков
100 мл молока
1 яйцо
1 ст. л. сливочного масла
щепотка соли
3 ст. л. пшеничной муки

Калорийность: 77 ккал

• Лук очистить. Морковь очистить и разрезать поперёк пополам. Корень сельдерея и петрушки очистить. Мясо промыть.

• Сложить в глубокую кастрюлю мясо, лук, морковь, корень сельдерея и корень петрушки. Залить холодной водой и поставить на сильный огонь. Содержимое кастрюли довести до кипения, снять пену и убавить огонь до слабого. Добавить лавровый лист,

душистый перец и соль.

• Варить бульон 2,5–3 часа. Готовность бульона проверять по мясу, оно должно легко отделяться от костей.

• Приготовить блинчики. К тёплому молоку добавить яйцо, смесь слегка взбить. Добавить растопленное масло и соль, перемешать. В тесто просеять муку и очень тщательно перемешать венчиком.

• Разогреть на сильном огне сковороду с толстым дном, обильно смазать её салом и поджарить 3–4 небольших блинчика. Готовить блинчики до подрумянивания, по 2–3 минуты с каждой стороны. Снимать блинчики со сковороды и сразу сворачивать их в плотные трубочки. Остывшие блинчики нарезать поперёк кусками шириной в 1 см.

• Бульон снять с огня. Извлечь из кастрюли морковь и нарезать её крупной соломкой. Достать из бульона мясо, отделить его от костей и нарезать крупной соломкой. Бульон процедить и прогреть.

• В каждую тарелку положить кусочки мяса, моркови, блинчики и залить горячим бульоном. При подаче панадель обильно приправить молотым красным и чёрным перцем.

Панакотта (панна котта)

(ит. *panna cotta* – варёные сливки)

Итальянский десерт. История панакотты восходит к временам Римской Империи. Правда, тогда сливки (или молоко) просто долго уваривали с рыбьими костями, и по консистенции это блюдо больше напоминало кисель. Гораздо позднее панакотту стали охлаждать в каменных подвалах, на её приготовление тогда уходило несколько дней. Примерно в то же время желирующие панакотту кости заменили на агар-агар, а чуть позднее – на желатин. А с изобретением холодильника время приготовления панакотты сократилось до 3–4 часов.

Для приготовления панакотты подойдут сливки любой жирности. Главное условие – свежесть сливок, чем свежее исходный продукт, тем нежнее будет панакотта. Плотность десерта напрямую зависит именно от жирности сливок. Часто для придания панакотте воздушности сливки 33 % жирности смешивают с молоком в пропорции 2:1. Опытным путём установлена и идеальная пропорция желатина. Для получения упругой, держащей форму массы берут 10–15 г желатина на 500 мл сливок (или смеси сливок и молока).

Традиционная панакотта белого, сливочного цвета. Но можно приготовить и слоёную, заливая в посуду поочерёдно сливочную массу и фруктовые наполнители. Также фруктовые соки и пюре иногда добавляют непосредственно в основную массу после уваривания, так получают цветную панакотту.

Подают десерт со свежими или консервированными ягодами и фруктами, со сладкими соусами или тёртым шоколадом.

Панакотта с ягодами

На 5 порций
Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение

2 ст. л. желатина в гранулах
60 мл воды
500 мл сливок 33 % жирности
100 г сахара
0,5 ч. л. ванильного сахара
100 мл фруктового или шоколадного соуса
50 г свежих ягод (малины, клубники или черники)
листья свежей мяты для украшения

Калорийность: 297 ккал

• Желатин залить холодной водой и оставить для набухания на 1 час, затем нагреть на водяной бане или в микроволновой печи до растворения.

• Сливки влить в кастрюлю, положить сахар, ванильный сахар и довести до кипения. Убавить огонь, добавить растворённый желатин, хорошо перемешать, не давая закипеть.

• Сливки разлить в 5 формочек или широких стаканов, поставить в холодильник на 3–4 часа.

• Панакотту можно подать в тех же формочках, в которых она застывала, или осторожно вытряхнуть на десертные тарелочки (если десерт не вытряхивается, нужно аккуратно провести по внутреннему краю формочек лезвием узкого ножа, чтобы он отделился).

• Перед подачей полить фруктовым или шоколадным соусом, украсить свежими ягодами и листочками мяты.

Панакотта с малиновым соусом

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа + застывание

100 мл молока
1,5 ч. л. желатина в гранулах
100 г сахара
500 мл сливок 30 % жирности
2–3 капли ванильной эссенции
2 ст. л. молочного ликёра

2 ст. л. растительного масла для смазывания
340 г замороженной малины

Калорийность: 289 ккал

• В небольшую миску налить 1 ст. ложку молока и всыпать желатин, перемешать и оставить на 10 минут.

• В сотейнике смешать две трети сахара, сливки и молоко, добавить ванильную эссенцию. Поставить сотейник на слабый огонь и, постоянно помешивая, довести до кипения, снять с огня. Тонкой струйкой ввести смесь с желатином и тщательно перемешать. Добавить ликёр, ещё раз тщательно перемешать.

• Смазать растительным маслом 4 небольшие формы для выпечки. Смесь немного охладить и распределить по формам. Оставить формы на 2 часа в тёплом месте, затем накрыть пищевой плёнкой и поместить в холодильник на 8–10 часов до полного застывания.

• Малину выложить в небольшую миску и слегка размять деревянной ложкой, добавить 3 ст. ложки сахара, тщательно перемешать.

• Достать из холодильника формы с панакоттой, провести ножом по внутреннему краю, перевернуть каждую форму на десертную тарелку, извлечь панакотту.

• Перед подачей на стол полить малиновым соусом.

Панеттоне

Итальянский десертный пирог с цукатами и изюмом. Существует легенда о том, что панеттоне появился на свет в Милане в XV веке. Однажды кондитер герцога Людовико Моро (династия Сфорца) ошибся при приготовлении торта для герцогского стола, и ему пришлось подать вместо него сладкий хлеб, который мальчишка-поварёнок испёк для прислуги. Знатным гостям десерт очень понравился. А на вопрос герцога, кто является автором рецепта, повар смог лишь пролепетать, что рецепта не существует, ведь это просто «хлеб, который сделал Тони» (*pan de Toni*). Под этим, лишь слегка искажённым, названием пирог и вошёл в историю кулинарии.

Панеттоне – это продолжение древнейших итальянских традиций рождественской выпечки. Ещё с V века хозяйки добавляли в утренний хлеб ягоды, цукаты, изюм и орехи. Считалось, что так в дом привлекается достаток.

Панеттоне давно вышел за рамки традиций. Этот пирог готовят как с шоколадом, так и без, он может быть различных размеров и форм, да и едят его не только на Рождество.

В России панеттоне встречается в продаже и используется как аналог пасхального кулича, который он напоминает формой.

На 10–12 порций
Время приготовления: 3 часа

380 мл молока
70 г свежих дрожжей
160 г коричневого сахара
1,5 кг пшеничной муки
8 яиц
1 ч. л. ванильного экстракта
щепотка морской соли
4 яичных желтка
500 г сливочного масла
цедра 2 апельсинов
500 г изюма
1 ст. л. растительного масла

Калорийность: 422 ккал

• Тёплое молоко (360 мл) соединить с дрожжами и 1 ч. ложкой сахара. Перемешать и, продолжая вымешивать, всыпать

половину муки. Перемешивать до однородности около 3 минут.

• Добавить в тесто по одному 4 яйца, каждый раз вымешивая до однородности. Влить ванильный экстракт и добавить соль. Затем ввести оставшуюся муку и ещё 4 яйца, при этом продолжая вымешивать.

• В отдельной посуде соединить 3 желтка и 150 г сахара, смесь взбивать 5–7 минут. И, не прекращая взбивать, порциями ввести 250 г размягчённого сливочного масла.

• Не переставая вымешивать тесто, небольшими порциями добавить в него желтково-масляную массу. Перемешать до однородности и небольшими порциями ввести оставшееся размягчённое сливочное масло. Вымешивать тесто ещё около 10 минут.

• Большую кастрюлю смазать растительным маслом, переложить в неё тесто, накрыть мокрым полотенцем и оставить для расстойки в тёплом месте без сквозняка.

• Апельсины вымыть и при помощи мелкой тёрки снять цедру.

• В подошедшее тесто добавить апельсиновую цедру и половину изюма. Тщательно вымесить тесто смазанными растительным маслом руками. Затем добавить оставшийся изюм и ещё раз тщательно вымесить.

• В три формы для куличей поместить бумажные вкладыши. Разложить тесто в формы и накрыть влажным полотенцем. Оставить панеттоне в тёплом месте на 1 час.

• Перед выпечкой панеттоне смазать смесью из оставшегося молока и одного желтка. Выпекать в духовке при 190 °С в течение 35–40 минут.

• Готовые панеттоне достать из духовки. Немного охладить в формах. Затем извлечь и полностью охладить на решётке. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

«Пани Валевска»

Польский торт на основе коржей из безе и заварного крема. Назван торт в честь «польской жены» Наполеона Бонапарта – Марии Валевской. В самой Польше очень любят историю этой незаконной любви, в честь Валевской названы, помимо торта, известные духи и целая линейка косметических средств.

Рецепт торта впервые появился в Польше в середине XIX века. Автор его неизвестен, но уже более 150 лет этот десерт очень популярен как в самой Польше, так и за её пределами.

На 8 порций
Время приготовления: 2,5 часа

11 яиц
4 стакана сахара
100 г сливочного маргарина
2 ст. л. светлого мёда
2 ст. л. сметаны
щепотка соды
цедра 1 лимона
3 стакана пшеничной муки

Для крема
1 стакан молока
1 стакан очищенных рубленых грецких орехов
1 пакетик ванильного сахара
300 г сливочного масла

Калорийность: 372 ккал

• У 10 яиц отделить белки от желтков. Белки взбить в крутую пену с 2 стаканами сахара.

• Духовку разогреть до 150 °С. Выложить безе на противень в форме небольшого круглого печенья. Выпекать 10 минут, затем убавить огонь и при 100 °С подсушивать около 1,5 часов.

• Растереть оставшееся яйцо с 1 стаканом сахара и маргарином. Добавить мёд, сметану, соду и лимонную цедру. Всыпать муку и хорошо вымешать.

• Разделить тесто на три части и выпечь в духовке при 180 °С три коржа. Готовить каждый 25–30 минут. Коржи полностью охладить.

• Приготовить крем. Молоко влить в кастрюлю, добавить

оставшийся сахар, нагреть до кипения, но не кипятить. Взбить 10 желтков, осторожно перемешивая, ввести в молоко, на слабом огне прогреть до загустения, не давая закипеть. Охладить, добавить орехи, ванильный сахар и сливочное масло. Крем хорошо взбить на высокой скорости миксером.

• Корж смазать кремом, выложить на него слой безе. Второй корж смазать кремом снизу и сверху, уложить на первый. Снова выложить слой безе и сверху третий, смазанный с обеих сторон, корж. Оставшиеся безе наломать, оформить торт сверху и по бокам.

Панини

Итальянский горячий бутерброд. В Италии для приготовления панини используют пшеничный хлеб чиабатту небольшого размера. Его разрезают вдоль или нарезают ломтиками и вкладывают внутрь различные начинки, для приготовления которых используют всё, что есть в холодильнике, – сыр, ветчину, соус песто, различные овощи, травы и специи.

Подают панини в любое время суток. Традиционно этот бутерброд считается лёгким перекусом перед основным приёмом пищи.

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

4 ломтика белого хлеба
2 зубчика чеснока
2 ст. л. оливкового масла
небольшой пучок зелёного базилика
100 г твёрдого сыра
1 крупный спелый помидор
100 г отварной куриной грудки (или любого другого готового мяса)

Калорийность: 298 ккал

• Хлеб обжарить с двух сторон на сухой сковороде гриль или поджарить в тостере.

• Чеснок очистить, пропустить через пресс и смешать с оливковым маслом.

• Несколько листочков базилика оставить для украшения, остальной мелко нарезать и смешать с маслом и чесноком.

• Помидор нарезать на тонкие кружочки. Сыр и куриное мясо тонко нарезать.

• Собрать панини. Намазать кусочки хлеба смесью базилика, масла и чеснока с одной стороны. На один кусочек положить сыр, кружочки помидора, куриное мясо, сыр. Сверху накрыть вторым кусочком хлеба, положив его смазанной стороной вниз. Таким же образом собрать второй панини.

• Выложить панини на жаропрочную тарелку и поставить в духовку, нагретую до 180 °C, на 10–12 минут, чтобы сыр расплавился, а хлеб слегка подрумянился.

• Подать панини горячими, украсив листочками базилика.

Панир

Индийский домашний сыр, который изготавливают из коровьего молока, для чего его доводят до кипения, затем створаживают различными кислыми добавками и отцеживают жидкость. Для створаживания используют лимонный сок, йогурт, сыворотку, сычужный фермент и пр. Специи и вкусовые добавки кладут перед увариванием.

В Индии панир используют как самостоятельное блюдо, а также для приготовления различных салатов, супов, выпечки и десертов *(см., например, Палак панир)*.

Панир может быть твёрдым, для этого его оставляют под прессом, причём чем дольше сырная масса будет прессоваться, тем твёрже получится панир. Для приготовления мягкого панира молоко сквашивают йогуртом или сметаной, а сырной массе дают лишь освободиться от жидкости, не помещая под пресс.

Из 1 л молока и 1 ст. ложки лимонного сока получают около 100 г панира. Качество панира напрямую зависит от качества и жирности молока. Лучше всего для его приготовления использовать цельное молоко, а если делать из пастеризованного, то с высоким процентом жирности.

Приготовленный панир хранят в холодильнике и используют по мере необходимости. Однако хранить такой домашний сыр более 4 суток не рекомендуется.

Домашний панир

На 100–150 г сыра
Время приготовления: 2 часа

2 л молока
2 ст. л. лимонного сока
соль по вкусу

Калорийность: 274 ккал

• В кастрюле с толстым дном на среднем огне довести до кипения молоко (но не кипятить!). Убавить огонь до слабого и влить в кастрюлю лимонный сок. Постоянно помешивая, довести до створаживания и снять с огня.

• Дуршлаг выстелить муслином или несколькими слоями марли. Слить в дуршлаг массу из кастрюли. Помешивая, отцедить сыворотку. Затем промыть сырную массу под холодной проточной

водой.

• Края марли соединить так, чтобы получился мешочек. Подвесить сырную массу и дать жидкости полностью стечь.

• Выстелить несколько слоев марли один на другой, на середину выложить сырную массу, плотно укутать и поставить под пресс. Оставить панир под прессом на 1–1,5 часа.

Панировка

Измельчённая смесь продуктов, которая используется для обваливания мясных, рыбных, овощных полуфабрикатов, фруктов и сыра перед жаркой. Панировка помогает держать форму изделий во время жарки, а также сохранить влагу и соки внутри готовящегося продукта, что препятствует излишнему высыханию.

Изначально панировкой назывались молотые сухари из пшеничного хлеба, и до сих пор именно такой вид панировки самый распространённый. Также продукты панируют в муке разных видов, при этом пшеничная мука позволяет создать плотную корочку, а кукурузная придаёт продуктам внутри панировки дополнительный вкус. Для панировки используют молотые орехи, крупы (при этом крупные зёрна размалывают до состояния крошки), овсяные, кукурузные и ржаные хлопья.

Одним из оригинальных видов панировки может стать подсушенная в духовке овощная стружка. Также как необычные панировки используют измельчённые чипсы и крекеры, мелко нарезанную свежую зелень, кунжут, мак, смеси специй и приправ. Они подходят для мясных и рыбных изделий, сыра и овощей. Панировочные смеси могут быть сухими и жидкими, вторые чаще называют кляром.

Секрет идеальной панировки состоит в использовании льезона – яичной болтушки с водой, молоком, кефиром или сливками, в которую обмакиваются полуфабрикаты перед панировкой. Это необходимо для того, чтобы панировочная смесь лучше прилипала. Но если вы работаете с влажными продуктами, предварительное обмакивание не потребуется. А для получения более плотной корочки используется двойная и тройная панировка – чередование нескольких слоёв льезона и панировочной смеси.

Полуфабрикаты, запанированные в сухарях, орехах или хлопьях, можно хранить в холодильнике или в морозилке в течение достаточно долгого времени. В свою очередь, мучная панировка требуют немедленной обжарки, иначе полуфабрикаты потеряют вид.

Панировочные сухари

Крошка из подсушенного пшеничного хлеба. Это самый распространённый вид панировки. Обваливать в панировочных сухарях перед обжариванием можно любые продукты, они создадут на поверхности приготовленного блюда плотную золотистую корочку и сохранят внутри выделившийся при жарке сок. Панировочные сухари используют как для простого обжаривания, так и для приготовления блюд во фритюре.

При использовании панировки в сухарях следует учитывать, что дальнейшее тушение блюда не требуется. Панировка используется для придания основным продуктам дополнительного оригинального вкуса. Для приготовления птицы или рыбы лучше использовать более крупные сухари, а для изделий из фарша – мелкие.

Панировочные сухари достаточно просто изготовить самостоятельно. А для придания блюдам более изысканного вкуса в контейнер с сухарями можно добавить несколько зубчиков чеснока или листья базилика. Хранить панировочные сухари нужно в герметичном контейнере, в сухом тёмном месте.

Время приготовления: 40 мин

200 г пшеничного хлеба
1 ч. л. соли

Калорийность: 347 ккал

• Хлеб нарезать на тонкие ломтики. Выложить на решётку и подсушить в духовке при 150º в течение 20 минут. Достать и охладить на решётке.

• При помощи кухонного комбайна или блендера измельчить хлеб до крошки нужного размера.

• Выложить крошку на большую сухую сковороду и поджарить на сильном огне, постоянно помешивая, 5–7 минут.

• Снять сотейник с огня, добавить соль, перемешать и рассыпать крошку на бумагу для выпечки тонким слоем. Оставить сухарики до полного охлаждения.

Панисса

Ризотто, особенно популярное в Пьемонте. Основу блюда составляет рис, также в паниссу добавляют капусту или другие овощи, бекон или пикантные колбаски саламино. В провинции Верчелли в паниссу вместо мясных ингредиентов кладут фасоль. Здесь же, в городке, давшем название всей провинции, в конце августа проходит гастрономический фестиваль, куда съезжаются сотни поваров и тысячи туристов, и готовят паниссу тут почти неделю.

В Пьемонте и Верчелли паниссу называют по-разному, но в ресторанах и то, и другое блюдо можно встретить под общим названием «ризотто по-пьемонтски» или просто «ризотто с беконом (или колбасками)».

Изначально панисса считалась блюдом итальянской крестьянской кухни. В наши дни её готовят во всей Италии, причём единого рецепта не существует.

На 5–6 порций
Время приготовления: 3,5 часа + настаивание

100 г белой фасоли
1 луковица
1 зубчик чеснока
2 ст. л. оливкового масла
1,5 стакана риса
1 л мясного бульона
100 мл сухого белого вина
100 г бекона
свежая мята или базилик для подачи
60 г пармезана
соль и перец по вкусу

Калорийность: 171 ккал

• Фасоль замочить в горячей воде, дать воде остыть, слить. Залить фасоль кипятком и поставить на слабый огонь, варить, изредка помешивая, 3 часа. Снять с огня и оставить фасоль в той же воде на 8–10 часов.

• Лук с чесноком очистить и мелко нарубить. В высокой толстостенной сковороде или казане разогреть масло, добавить лук и чеснок, пассеровать 1–2 минуты.

• Рис промыть и выложить в сковороду с луком и чесноком,

тщательно перемешать. Влить 1 стакан бульона и готовить на среднем огне, пока жидкость полностью не выпарится. Ввести таким образом весь бульон.

• Влить вино, накрыть крышкой и убавить огонь до слабого. Готовить 5–7 минут.

• Тем временем фасоль размолоть блендером, посолить и поперчить по вкусу. Добавить фасолевое пюре в сковороду и тщательно перемешать.

• Бекон нарезать на мелкие кубики и добавить в сковороду. Готовить паниссу ещё около 5 минут, постоянно помешивая.

• При подаче украсить мятой или базиликом и посыпать пармезаном.

Панко

Японские панировочные сухари. От привычных нам панировочных сухарей панко отличаются воздушностью (они более напоминают хлопья, чем крошку) и более крупным размером. Панко чаще всего используют при готовке овощей, морепродуктов и мяса во фритюре. По цвету панко могут быть белыми и жёлтыми. В последние добавляют куркуму, и чаще всего такие сухари используют для приготовления мяса. Панко, в отличие от других видов панировки, за счёт воздушности впитывают меньше жира.

Панко – чрезвычайно популярный ингредиент в японской кухне, их изготавливают из специально испечённого хлеба, тесто для которого ещё до выпечки максимально насыщают кислородом. В европейской кухне японские панко используют также для приготовления запеканок, для придания им хрустящей корочки. Сделать панко можно и в домашних условиях из белого дрожжевого хлеба.

Домашние панко

Время приготовления: 35 мин + охлаждение

300 г белого нарезного батона

Калорийность: 333 ккал

• Хлеб нарезать на тонкие ломтики. Каждый обернуть пищевой плёнкой и поместить в морозилку на 3 часа.

• Достать хлеб из морозилки, срезать корки, мякиш нарезать на кубики 1 × 1 см.

• Небольшими порциями при помощи блендера или кухонного комбайна перемолоть кубики хлеба в крупную крошку.

• Выстелить противень бумагой для выпечки и рассыпать по нему хлебную крошку ровным слоем.

• Подсушивать панко в духовке с приоткрытой дверцей при 100 ˚С в течение 20 минут. Периодически крошку перемешивать.

• Достать из духовки, остудить на бумаге, постоянно перемешивая.

• Хранить панко в холодильнике в плотно закрытом контейнере не более 10 дней.

Кебабы из мяса краба в панировке панко

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин

200 г мяса краба

2 яйца, сваренных вкрутую
100 г отварного клейкого риса
1 ч. л. сушёного орегано
0,5 ч. л. сушёного эстрагона
100 г панко
200 мл растительного масла для фритюра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 335 ккал

• Мясо краба пропустить через мясорубку, смешать с тёртыми на мелкой тёрке яйцами и клейким рисом. Фарш тщательно вымесить. Добавить орегано, эстрагон, посолить и поперчить по вкусу.

• Разделить фарш на 8 частей. Взять одну часть в руку, приложить к ней деревянную шпажку и тщательно обжать вокруг неё фарш. Обвалять все кебабы в панко.

• В сотейнике хорошо разогреть растительное масло. Опустить в него кебабы и жарить 3–4 минуты. Кебабы разложить на бумажном полотенце, дать стечь лишнему маслу и подать на стол с любым соусом для морепродуктов.

Паннукакку

Большие финские блины с начинкой. Паннукакку ещё называют «ленивыми» блинами, так как, в отличие от русских блинов, их не жарят на сковороде, а запекают в духовке. Готовые паннукакку смазывают начинкой, сворачивают рулетом и нарезают на порции. Начинка может быть как сладкой – творог, ягоды, джемы и пр., так и несладкой. Также паннукакку используют для приготовления фруктовых салатов, для чего блин после выпечки нарезают на тонкую лапшу и смешивают с другими ингредиентами.

Паннукакку с творогом и клубникой

На 6–7 порций
Время приготовления: 40 мин

2 яйца
2 ст. л. сахара
0,5 ч. л. соли
250 мл молока
250 г пшеничной муки
2 ст. л. сливочного масла + для смазывания
Для начинки
200 г жирного творога
2 ст. л. жирной сметаны
1 ч. л. ванильного сахара
100 г свежей клубники

Калорийность: 201 ккал

• Яйца взбить с сахаром и солью, добавить тёплое молоко и муку. Тесто тщательно вымесить. Добавить растопленное сливочное масло и ещё раз тщательно перемешать.

• Большую форму для запекания густо смазать сливочным маслом. Вылить в форму тесто и распределить по всему дну формы.

• Выпекать паннукакку в духовке при 200 °С в течение 20–25 минут, до румяной корочки.

• Приготовить начинку. Творог, сметану и ванильный сахар взбить до гладкой массы. Клубнику промыть, срезать чашелистики и нарезать ягоды на мелкие кубики.

• Достать паннукакку из духовки, извлечь из формы и смазать

сливочным маслом.

• Намазать блин творожной массой, с одной стороны выложить нарезанную клубнику. Свернуть блин рулетом так, чтобы клубника оказалась внутри.

• Нарезать паннукакку на кусочки длиной 2–3 см. Наколоть их на деревянные шпажки и подать на стол.

Пантумака (хлеб с помидором по-каталонски)

Открытые испанские бутерброды из поджаренного белого хлеба, натёртого чесноком и помидором. Блюдо очень популярно как в самой Испании, так и за её пределами. Подают пантумаку как в качестве гарнира, так и как самостоятельную закуску. Для каталонцев пантумака – символ и гордость местной кухни, в ресторанах этого региона вам предложат отдельно поджаренный хлеб, отдельно помидор, чеснок и оливковое масло. И по тому, как вы разрежете помидор, легко определят, истинный ли вы каталонец. «Правильная» линия разреза может быть только вдоль «экватора» плода, и никак не через его плодоножку. В некоторых заведениях подают уже готовую пантумаку, а в 2015 году из-за того, что некий испанец решил получить патент на изготовление промышленной пантумаки, Каталония разделилась на два лагеря: за и против. Здесь считается, что братья-каталонцы могут узнать друг друга именно по тому, кто и как готовит пантумаку.

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

2 крупных ломтика белого пшеничного хлеба
1 зубчик чеснока
1 крупный спелый помидор
2 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 251 ккал

• Хлеб поджаривать на сухой сковороде с обеих сторон 3–4 минуты, до золотистой корочки.

• Чеснок очистить и разрезать вдоль пополам. Помидор промыть и разрезать по «экватору».

• Хлеб горячим натереть чесноком, затем помидором, сбрызнуть оливковым маслом и подать на стол.